QUIZ: ¿NECESITAS UN DETOX DE LAS REDES SOCIALES? P. 52

¡PORTADAS COLECCIONABLES!

seventeen

BEAUTY DIY

PARA PIEL DE INVIERNO (EXTRA FÁCILES)

COOL KIDS ON THE BLOCK

COLE SPROUSE & KJ APA
LILI REINHART & CAMILA MENDES

DESCARGA seventeen
Disponible en el App Store
zinio

+100 IDEAS

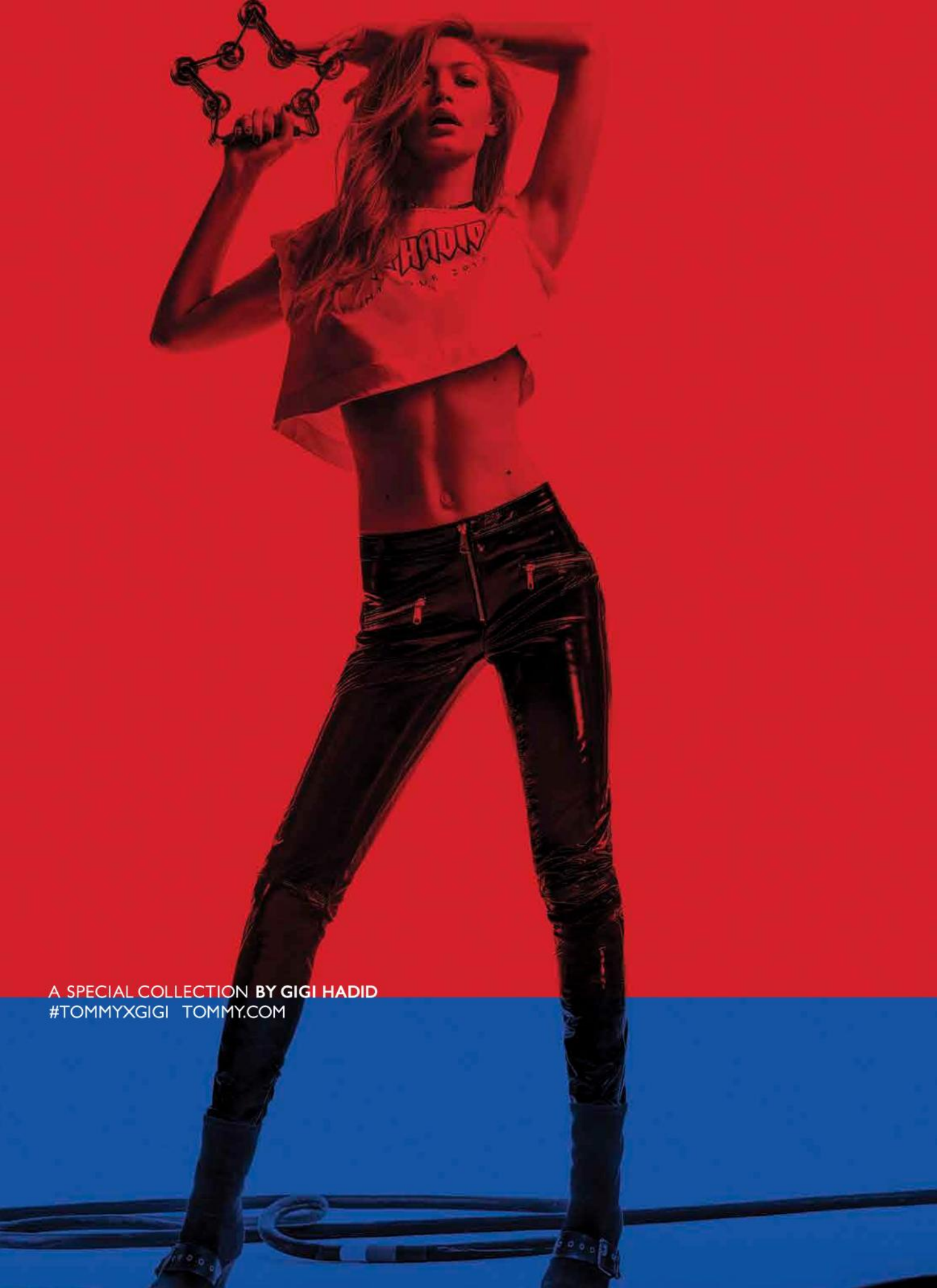
La guía de regalos más grande y divertida

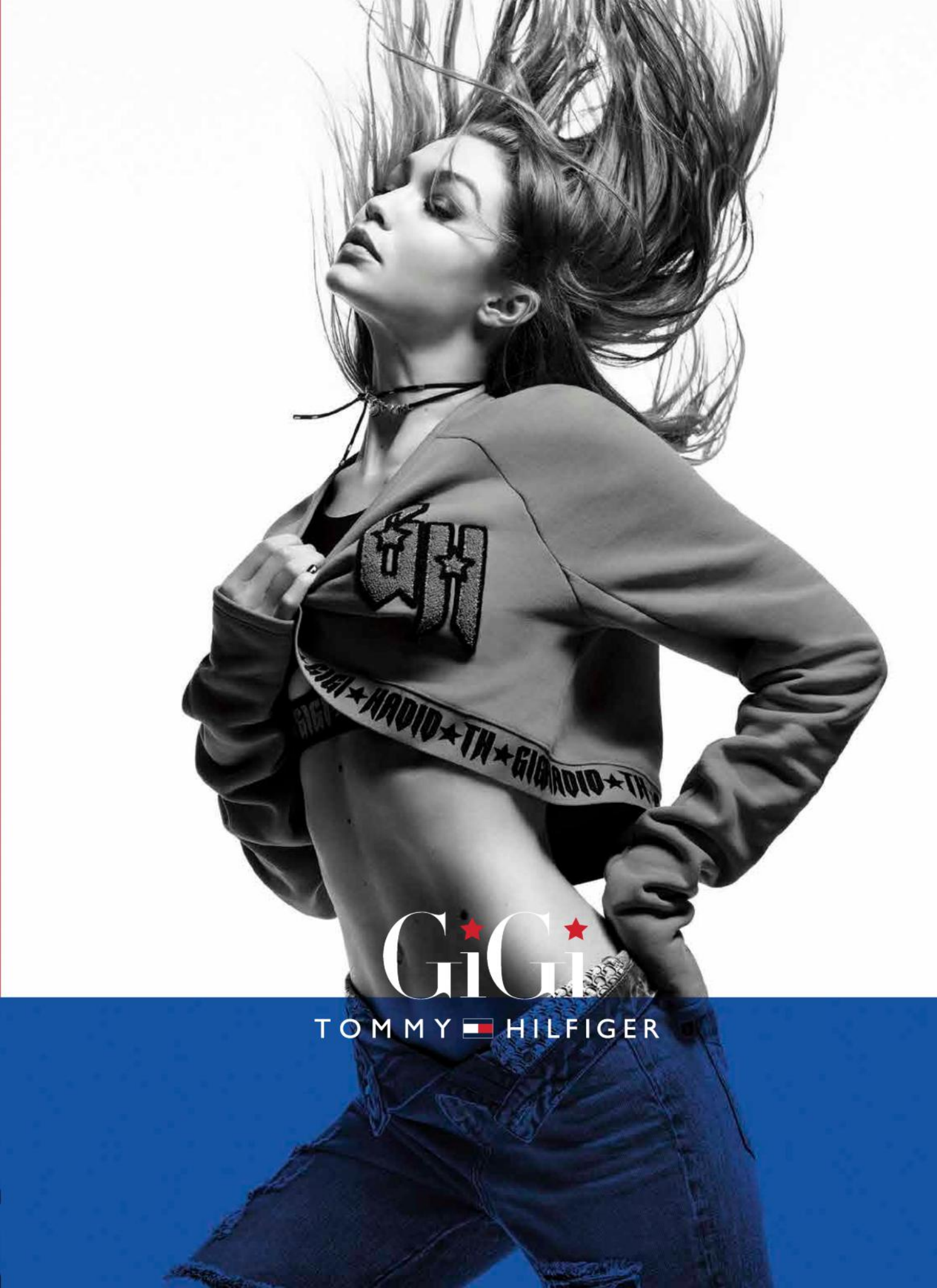
ADEMÁS...

- SECRETOS DE SALUD PARA SENTIRTE AL 100%
- HOLIDAY OUTFITS POR MENO$$$
- PRETTY MAKEUP

seventeen.mx

MÉXICO $32
GUATEMALA 22.25 GTQ. EL SALVADOR 2.50 DLS
PANAMA 2.50 DLS NICARAGUA C$32 PR $2.50
COSTA RICA ¢1100
00195
7 509997 009032
ISSN 1870-6541 201217


A SPECIAL COLLECTION BY GIGI HADID
#TOMMYXGIGI TOMMY.COM

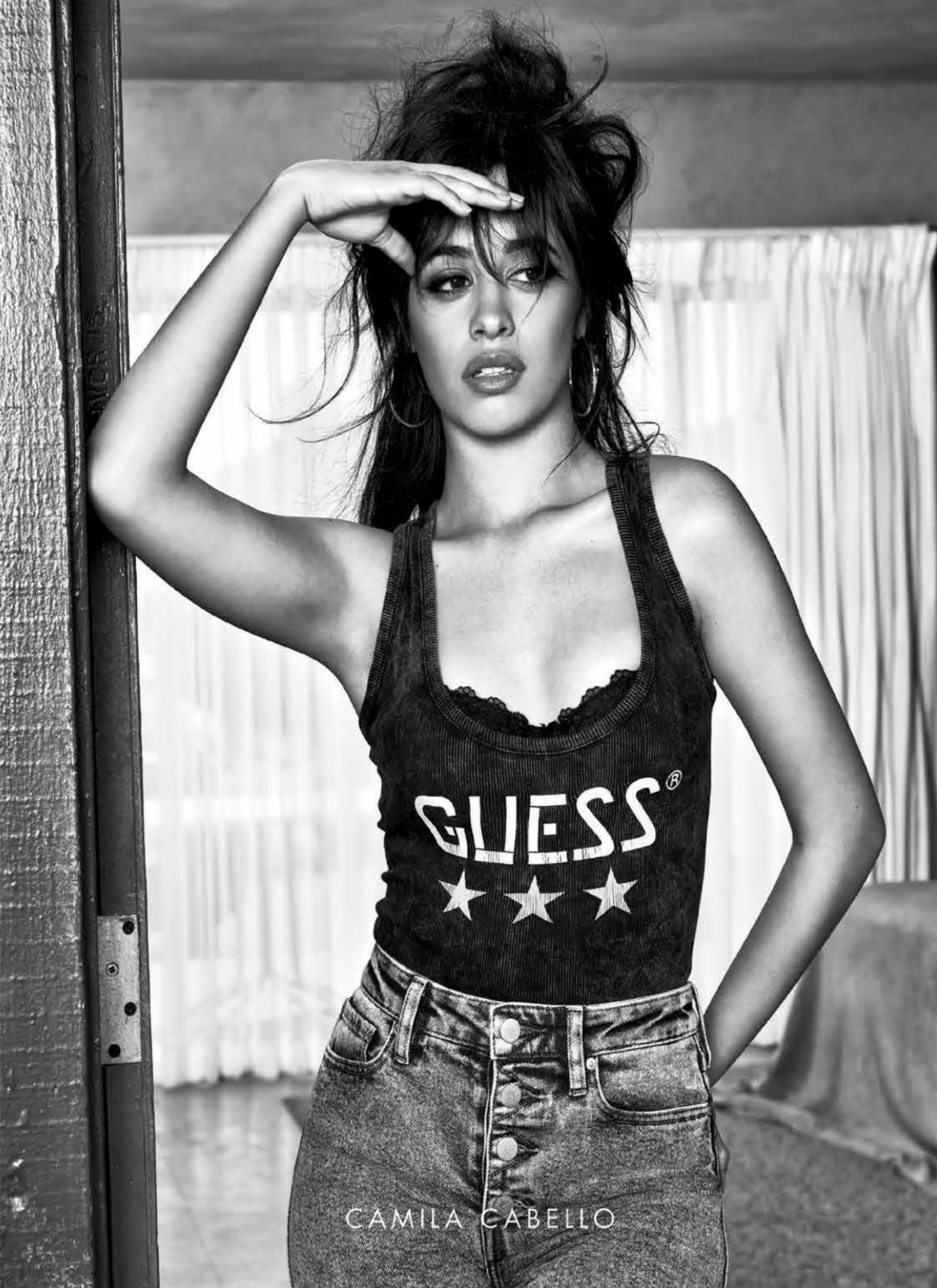

GiGi
TOMMY HILFIGER

GUESS®
U.S.A.
WASHED
JEANS

GUESS.COM

ART DIR: PAUL MARCIANO PH: TATIANA GERUSOVA

©GUESS?, INC. 2017


GUESS®
CAMILA CABELLO

seventeen

¡EN TODOS LADOS!

seventeen.mx

seventeenmx

@SeventeenLatin

@SeventeenLatin

@SeventeenLatin

COOL KIDS ON THE BLOCK
KJ APA & COLE SPROUSE + LILI REINHART & CAMILA MENDES
BEAUTY DIY
PARA PIEL DE INVIERNO (EXTRA FÁCILES)

DIC

BELLEZA

38 ALIMENTA TU PIEL
Los beauty DIY que consentirán tu cutis.

40 LAS ÚNICAS 6 BROCHAS QUE NECESITAS
¡Sé una experta en maquillaje!

42 PIEL DE 100
El remedio perfecto para cualquier #BadSkinDay.

43 SIÉNTETE CUTE EN EL FRÍO
No dejes que las bajas temperaturas hagan de las suyas.

44 BEAUTY KIT
¿Sales de viaje? Carga sólo los esenciales.

70 TWO OF A KIND
Amor y moda: la combinación perfecta.

FASHION

24 GUÍA DE REGALOS
Los regalos que van contigo según el influencer que sigues.

30 #OOTD: FIESTAS NAVIDEÑAS
Los mejores looks para todo el mes.

32 ABRIGOS GLAM
Para hacer una entrada de impacto.

33 REORGANIZA TU CLOSET
La blogger Fer Millán te da sus mejores tips.

34 $700 Y MENOS
Consigue el mejor look festivo sin que tu ahorro se afecte.

CUERPO & SALUD

47 GO GREEN
¿No te gustan los vegetales? Checa estas nuevas (¡y delis!) formas de comerlos.

48 MÚSICA PARA PONERTE EN FORMA
El beat de estas canciones será tu mejor porrista en el gym.

94 POSTRES DELICIOSOS
Sorprende a todos en tu familia con los regalos comestibles más ricos.

TU CÍRCULO

51 ¿ERES MUY FAN DE UNA MARCA?
Suena raro, pero un frappuchino puede arruinar tu amistad.

52 DESINTOXÍCATE
Date cuenta si tú dominas tus redes o ellas se están apoderando de ti.

16 BOOK TAG
El libro perfecto para regalar en tu próximo intercambio.

78 DANCE WITH ME
Tommy Dorfman, de *13 Reasons Why*, tiene un mensaje poderoso.

86 UNA HISTORIA SOBRE SUICIDIO
La importancia de hablar sobre salud mental.

ADEMÁS...

4 hello seventeeners
11 seventeen.mx
8 backstage
9 horóscopos
18 boy crush
54 riverdale
96 hot boy

SIGUE SEVENTEEN.MX

INFINITIPRO
BY CONAIR

Curl Secret

RIZADORA AUTOMÁTICA PROFESIONAL IÓNICA

EL SECRETO DETRÁS DEL RIZO PERFECTO

EL CABELLO ENTRA.

EL RIZO SALE.

www.conairmexico.com

seventeen

Directora Editorial
Liliana Delgado Murga

arte
Director de Arte
Omar Mijangos Casas
Diseño
Serafín Allendelagua

digital
Editora Web
Tamara Mendoza Ayala
Community Manager
Gabriela Velasco
Redactora
Dafne Maldonado Marquez

Editora Tailandia:
Prayer Kavitanon
Editora Ejecutiva E.U.:
Joey Bartolomeo

Chief Content Officer
Alberto Sánchez Montiel "Durden"

Chief Editor Officer
Jorge Morett

ventas
Directora General de Ventas
Marielos Rodríguez
ventasTBG@editorial.televisa.com.mx

marketing comercial y relaciones públicas
Directora de Marketing Comercial y Relaciones Públicas
Karla Piña
Directora General de Agencia
Diana Bonardel

relaciones públicas
Directora de Relaciones Públicas
Elmis Reyes

Director de Talento
Gustavo Rincón

hearst magazines international
President/CEO: **Duncan Edwards**
Senior VP/CFO and General Manager: **Simon Horne**
Senior VP/International Publishing Director: **Jeannette Chang**
Senior VP/Editorial Director: **Kim St. Clair Bodden**

Director General
Porfirio Sánchez Galindo
editorial televisa publishing international

Esta Navidad queríamos asegurarnos de una cosa: ¡de que fuera súper especial! Con tantas cosas ocurrieron alrededor del mundo, es el mejor momento para disfrutar a tu familia, dar gracias y, ¿por qué no?, dejar por unos días las redes sociales para estar en el presente. También nos dimos a la tarea de prepararte una de las guías de regalos más grandes que hemos tenido (sí, tal vez nos proyectamos un poco) para que no se quede sin regalo nadie en tu lista, ¡no olvides consentirte a ti también! Te lo mereces ;) ¡Feliz Navidad! (PD: ¡No olvides coleccionar las 3 portadas!).

LILI DELGADO
DIR. EDITORIAL
@LILIDELM

lily

© SEVENTEEN. Marca Registrada. Año 16 N° 195. Fecha de publicación: 16-11-17. Revista mensual, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., Av. Vasco de Quiroga N° 2000, Edificio E, Col. Santa Fe, Del. Álvaro Obregón, C.P. 01210, México, D.F., tel. 52-61-26-00, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, USA. Editor responsable: Porfirio Sánchez Galindo. Número de Certificado de Reserva de derechos al uso exclusivo del Título SEVENTEEN: 04-2008-071719425700-102 de fecha 11 de julio de 2017, ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título N° 11728, de fecha 12 de octubre de 2001; Certificado de Licitud de Contenido N° 8290, de fecha 12 de octubre de 2001, ambos con expediente N° 1/432"01"/15608, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex S.A. de C.V., Lucio Blanco N° 435, Azcapotzalco, C.P. 02400, México D.F. Tel. 52-30-96-02. Distribución en zona metropolitana: Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C., Barcelona N° 25, Col. Juárez, México D.F. Tel. 55-91-14-00. Impresa en: Reproducciones Fotomecánicas, S. A. de C. V., Duraznos No. 1, Esquina ejido, Col. Las Peritas Tepepan, Xochimilco, México, D.F., CP 16010. Tel.: 5354-0100. EDITORIAL TELEVISA S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. ATENCIÓN A CLIENTES: zona metropolitana tel. 52-61-27-01, interior de la República Mexicana tel. 01-800-711-26-33.

© Seventeen. The Trademark and Tradename Seventeen is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC. Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A. Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial del contenido e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO.
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.
ALL RIGHTS RESERVED.
© Copyright 2017.

ISSN – 1870-6541

FOTOS: ARCHIVO SEVENTEEN.

HORÓSCOPOS

POR AURORA TOWER

PISCIS

Feb 19–Mar 20

Sabemos que últimamente has tenido la mano cargada de muchas responsabilidades, al grado de que has pensado en aflojar el ritmo. La buena noticia es que si te mantienes, verás grandes beneficios cerca del 19. ¡Todo esfuerzo tiene su recompensa!

ARIES

Mar 21–Apr 19

Además de regalos y fiestas navideñas, sabemos que la época decembrina también trae consigo encuentros con familiares que hace tiempo no ves (y que seguramente no son mucho de tu agrado). Ten cuidado porque pondrán a prueba tu paciencia.

TAURO

Apr 20–May 20

¡Por fin el universo se alinea a tu favor! Presta mucha atención a los pequeños detalles, pues cerca del día 17, las estrellas te enviarán una idea poderosa. Es importante que reserves un tiempo de tranquilidad para ti sola y veas qué es lo que se te ocurre.

GÉMINIS

May 21–Jun 20

Ese niño tan especial para ti ha estado un poco reservado, pero gracias a la romántica luna llena del día 3, por fin abrirá su corazón. ¿Será la oportunidad de empezar algo nuevo? Esa decisión es solamente tuya. Escucha a tu corazón y sigue tu intuición.

CÁNCER

Jun 21–Jul 22

Desafortunadamente todavía no se ha inventado ninguna app que te ayude a borrar un mensaje que no querías enviar. Así que ten cuidado porque gracias a Mercurio retrógrado el día 22, un mensaje de texto podría terminar en las manos equivocadas.

LEO

Jul 23–Aug 22

Aunque quieres cumplir con todas tus obligaciones, necesitas un respiro de vez en cuando. Los fines de semana de este mes los tendrás súper ocupados terminando proyectos y tareas, pero date la oportunidad de ir a una fiesta a la que te invitarán el día 9.

VIRGO

Aug 23–Sep 22

¿Peleas seguido con tu mamá? ¿Tú papá no te entiende? ¿Sientes que tus hermanos están en tu contra? ¡Todo es culpa de Mercurio! Respira profundo y no tomes decisiones precipitadas, pues para el día 23, los malos entendidos se arreglarán.

LIBRA

Sep 23–Oct 22

Aunque estés cansada, deberás revisar una y otra vez todos tus trabajos y exámenes finales antes de entregarlos, pues gracias a Mercurio, será demasiado fácil pasar por alto errores tontos que podrían afectarte. Tomate unos minutos y revisa con calma.

ESCORPIÓN

Oct 23–Nov 21

Sabemos que mueres por correr a todas las tiendas y comprar lindos regalitos navideños para tus BFF, pero deberás esperar hasta el día 9, pues tu intuición estará en su punto máximo ese día y tomarás las mejores decisiones. Además, podrás encontrar mejores opciones y ofertas que no podrás resistir.

SAGITARIO

Nov 22–Dec 21

Si te has sentido demasiado estresada últimamente, pero no sabes la razón, el estricto Saturno es el responsable, ¡pero es hora de respirar! Por fin dejará tu signo el día 19 haciendo tu vida mucho más fácil. Es hora de juntar a tus amigas y salir a celebrar.

CAPRICORNIO

Dec 22–Jan 19

Han pasado más de 30 años desde la última vez que Saturno estuvo en tu signo, pero el 19 regresa. ¿Cuáles son las consecuencias? Que esta alineación por fin te ayudará a quitar los obstáculos del camino hacia el éxito que tanto has buscado.

ACUARIO

Jan 20–Feb 18

¡Excelentes noticias! Tu vida social estará más activa que nunca, pues serás la invitada de honor en innumerables fiestas durante todo el mes (inspírate en nuestros especiales navideños para crear outfits de impacto). ¡Conocerás a una potencial BFF el 17!

Ilustraciones por **Gabriella Sanchez**

LoQue@TúPiensas

Super quote

“Somos más que sólo un vestido, no lo olviden”
-Reese Witherspoon

VERSUS 17

¿Cuál es tu tendencia favorita para las fiestas navideñas?

¡Nuestros mensajes FAV!

“¡Sebastian Yatra! #StyleCrush”.
-Laura Gabriela

“Sebastian Yatra y su sonrisa hermosa en @SeventeenLatin”.
@SebasYatraBo

“Está muy divertido el especial de Halloween, gracias por poner a los chicos de IT”.
-Andrea Jaramillo

@TÚ EN INSTAGRAM

Manda tus fotos para que aparezcan aquí, etiquétanos en **@seventeenmx**

FOTOS CELEBS: GETTY.

Seventeen.mx

No te pierdas lo más hot de este mes

#NewYearOutfits

Una galería completa con los mejores looks de maquillaje, outfits y peinados súper fáciles para recibir el año nuevo, ite encantarán!

@tamena
Editora Web

Propósitos de año nuevo

¿Ya tienes tu lista de propósitos? Aquí te dejamos algunas ideas que podrías empezar a adoptar y sobre todo, cumplir. (Sabemos que no cumpliste todos los del año pasado).

@gabrielavceja
Community manager

Come sin culpa

Sabemos que es época de disfrutar de todos los exquisitos platillos que sólo se hacen una vez al año, así que te dejamos estos tips para que disfrutes de toda la comida sin culpa, ¡y sin excesos! #Goals

@dafmaldo
Redactora

FOTOS: ARCHIVO TELEVISA Y ISTOCK (IMÁGENES SOLAMENTE ILUSTRATIVAS).

En la Mira Este Mes

FELIZ CUMPLE, ¡SEARS!

Sears cumple 70 años y los festejó con un increíble desfile para presentar su colección Otoño-Invierno. ¡Nos encantaron las piezas con aires retro!

UÑAS FESTIVAS

Combina tu look con tu mani en tus cenas navideñas con los increíbles tonos que lanzó Jessica para Holiday, ison glitter puro en una botella!

HAZ TU WISH LIST

Organiza tu lista de deseos y la de los regalos que vas a comprar con la app LastPresent. Es ideal para Navidad porque te ayudará a organizar tus compras, saber cuánto has gastado o qué te falta por comprar. ¡No querrás soltarla nunca!

¡Cosas que hacer!

ES LA ÉPOCA PERFECTA DEL AÑO PARA RELAJARTE, ESTAR CON TU FAMILIA Y PASAR VALIOSAS HORAS FRENTE A LA CHIMENEA CON UN CHOCOLATE CALIENTE, ¡AAAH! AQUÍ TE DEJAMOS ALGUNAS COSAS PARA VER, LEER O HACER MIENTRAS TE RELAJAS. ¡FELIZ NAVIDAD!

Cookie love

Aprovecha tu tiempo libre para preparar estos deliciosos **regalos comestibles** hechos de matcha y otros riquísimos ingredientes. Hazlos para tus amigas, familia, io para ti! No te pierdas el video tutorial en **seventeen.mx, ¡YUUUM!**

LÁNZATE AL CINE

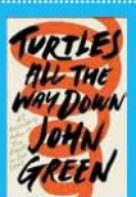
A principios de diciembre se estrenan dos pelis que no te puedes perder, *Guerra de papás 2* (1 de diciembre) que seguro te hará morir de risa con las locuras de Will Ferrell y Mark Wahlberg; y *Extraordinario* (15 de diciembre), una película que seguramente te llegará al corazón.

Lecturas must

Adoramos estas nuevas novelas escritas por tus personas favoritas.

Mirror, Mirror
DE CARA DELEVINGNE

La supermodelo que evolucionó a autora, toca el tema del drama en la prepa en esta novela que no podrás soltar.



Turtles All the Way Down
DE JOHN GREEN

¡Es su primer libro en cinco años! Prepárate para sacar a tu fan interior con Aza, la brillante heroína.

FOTOS: (PRINCIPAL) ISTOCK; (TODAS LAS DEMÁS) CORTESÍA.

TOP 5: FABIANA CATANO

Conoce a la blogger y modelo tapatía, de 19, que debes tener en tu feed.

1 / LUGAR FAVORITO: España.
2 / ACCESORIO QUE NUNCA FALTA: Aretes.
3 / TIP PARA LA MEJOR SELFIE: Buscar tu mejor ángulo y usar luz natural.
4 / BEAUTY MUST: Cuidar tu piel y tomar mucho agua.
5 / CONSEJO CONTRA LOS HATERS: Hay que aceptar que todos somos diferentes, no los tomes enserio.

Regalos para una Fan-Girl

GANA PUNTOS EXTRAS CON CADA AMANTE DE LA CULTURA POP QUE CONOZCAS, ¡INCLUIDA TÚ!

SI AMAS A HARRY STYLES

Hello, handsome! Lleva a tu ídolo musical en tu backpack el próximo año escolar.

Mochila, $498, etsy.com/mx

SI AMAS LA BELLA Y LA BESTIA

Saca a tu Bella interior con este collar inspirado en el que usó Emma Watson en la película de Disney.

Árbol de la vida oficial, $477, amazon.com.mx

SI AMAS STAR WARS

Podrías creer que esta taza sacará tu lado oscuro, pero para todo fan de la saga, ¡tomar café aquí es un *Vader-must!*

Taza de Darth Vader, $652, amazon.com.mx

SI AMAS LOS MINIONS

¿Hay algo más cute que un Minion? Bueno, sí: tu teléfono, después de haber encontrado esta divertidísima funda.

Funda para iPhone 7, PPV, casetify.com

SI AMAS GAME OF THRONES

Winter is coming. No, de verdad, y estará aquí antes que la próxima temporada de *GOT*. Llena el vacío con este twist del clásico juego de mesa inspirado en Westeros.

Clue: Game of Thrones, PPV, Liverpool y Palacio de Hierro

SI AMAS MARIO KART

Gana la copa de oro con esta sudadera que forma parte de una colección especial que acaba de lanzar Forever 21. ¡Prohibido lanzar plátanos!

Forever 21, PPV

SI AMAS HARRY POTTER

Cuidado: estas brochas tienen magia real... Bueno, la que tú crees cuando te maquilles con estas divertidas varitas.

Set de brochas, $190, Etsy.com/mx

FOTOS: CORTESÍA.

/PromodaOutlet

@promodaoutlet

También compra en línea en:
promoda.com.mx

ESTRENA ALGO NUEVO CADA SEMANA

¡REBAJAS TODOS LOS DÍAS!

ven y combruébalo

Encuentra tu tienda más cercana en Google Maps

SIEMPRE ALGO BUENO PARA TODOS.

Promoda
OUTLET MULTIMARCAS

Vigencia hasta agotar existencias. Promoción válida en todas las tiendas Promoda Outlet Multimarcas dentro de la República Mexicana. Para mayor información de disponibilidad de marcas, artículos y modelos participantes preguntar en el área de cajas. La cantidad de piezas y marcas disponibles puede variar por sucursal. Las prendas que aparecen en esta publicación son de carácter ilustrativo.

BookTECAMBIO

Si esta Navidad tus amigas y tú decidieron hacer intercambio de libros o simplemente quieres darle el mejor regalo a tu BFF, aquí te dejamos algunas recomendaciones que no fallarán.

POR ISA CISNEROS

LA MAGIA DE SER SOFÍA de Elisabeth Benavent

Perfecto si: te gustan las historias de amor, pero con un toque mucho más realista e inclusive triste. Verás perfectamente cómo las relaciones son más complejas de lo que siempre leemos.

Plot: Sofía era feliz trabajando como mesera en el pequeño Café de Alejandrína, pero sentía que le faltaba algo de magia (amor) . Un día llega al café Hector, con quien desde que cruza miradas tiene el sentimiento de que estaban destinados a conocerse. Las circunstancias sentimentales de ambos no serán tan sencillas en esta historia de amor.

Para las amantes de: Los libros de amores tormentosos de las hermanas Bronte.

ALICIA EN EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS de Lewis Carroll

Perfecto si: las historias clásicas son los tuyo y amas las múltiples adaptaciones cinematográficas que existen de esta historia, pero nunca has leído la original. ¡Verás que hay más detrás de lo que ves!

Plot: Aburrida de estar sentada en un árbol con su hermana a un lado leyendo un libro en blanco, Alicia ve pasar a un conejo blanco que no deja de consultar su reloj y decide ir tras de él. Pronto Alicia cae por una madriguera, que después de mucho tiempo y reflexiones sobre su vida, la lleva a un nuevo mundo con seres muy extraños.

Para lo amantes de: las películas clásicas de Disney.

WARCROSS de Marie Lu

Perfecto si: buscas un libro que sea de ciencia ficción, con intrigas y una protagonista super *bad ass* que puede salir ilesa en el mundo del hacking.

Plot: Todas las personas están inmersas en el mundo virtual de Warcross, inclusive hay personas como Emika que se dedican a hackear a los jugadores que hacen cosas ilegales. Un día hackea el sistema para hacer dinero rápido, compite en el juego, y se vuelve una de las jugadoras más famosas, lo que llama la atención del creador del videjuego, Hideo. Él la invita a ser espía en la competencia para asegurar la seguridad de ésta.

Para las amantes de: *Nerve* de Jeanne Ryan.

Otros LIBROS

Si te quieres aventurar a regalar un libro en inglés, checa estos.

***One of Us is Lying* de Karen M. McManus:** Cinco estudiantes llegan a detención y uno muere, pero ¿quién fue y por qué? Obvio para las amantes de *Pretty Little Liars* y los libros de Agatha Christie.

***Sleeping Beauties* de Stephen y Owen King:** Leer un libro de Stephen King es una de las cosas que tienes que hacer antes de morir, y en éste el plot principal es: ¿qué harían los hombres si de pronto todas las mujeres desaparecieran?

***There's Someone Inside Your House* de Stephanie Perkins:** Estamos acostumbradas a leer historias de amor de esta autora. Esta vez combina el romance con el terror de un asesino.

CRÉDITO_LOMOFERO EXPLABO. ITINIS MAGNIT ASPED MI. SITATIB USDAM. TEM QUIAE. SED MINT AUT RERUMQUIA CONSEQUAS AS

seventeen

AHORA DIGITAL

¡Sé la primera en tener cada mes la nueva edición!

SUSCRÍBETE Y DESCÁRGALA EN TU IPAD, IPOD Y COMPU.

Dale click al siguiente link:
editorialtelevisa.com/zinio/seventeen

PLUS: Si te perdiste de algún número, ¡encuéntralo aquí!

DALLAS HART

Por Lili Delgado

NETFLIX NOS PRESENTA A UN NUEVO ACTOR QUE DEBES TENER EN LA MIRA. DALLAS NOS CONTÓ SOBRE SU PASIÓN POR LA MÚSICA Y LO DIVERTIDO QUE ES COMPARTIR SET CON ÉL.

¿Qué es lo que más te atrajo de tu personaje Leo en *The Greenhouse Academy?*
Me gusta que Leo es músico y puede tocar prácticamente cualquier instrumento.

Leo es todo un rockero, ¿te sentiste conectado con él?
Sí, Leo y yo tenemos muchas similitudes. Es una de las razones por las que conecté con él tan rápido y pude hacer mi audición exactamente como la necesitaban.

Además de tu personaje, tu cantas el tema principal de la serie, ¡cuéntanos de esa faceta!
La música es una de las formas más puras de expresión emocional y comunicación universal. No importa de dónde eres, la música conecta a todos. He disfrutado crear canciones desde que tengo memoria.

¿Cuándo decidiste que querías ser actor?
Cuando tenía 14 años, decidí que quería tomar la actuación como carrera profesional después de tomar una clase de actuación en Los Ángeles. Pero he estado actuando desde niño.

¿Tienes una anécdota divertida del set?
De hecho escondo manzanas en los fondos de muchas escenas, ¡para que haya algo que buscar! El director encontró una el otro día, y mientras le daba una mordida, me volteó a ver así como de, "sé lo que haces" (risas).

¿Cómo fue tu experiencia en la escuela?
La pasé muy bien, extraño mucho a los amigos que hice en Michigan cuando iba a la escuela allá.

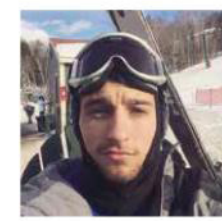
¿Quién es tu modelo a seguir musical?
Jon Bellion es increíble, ¡no puedo esperar a verlo en vivo!

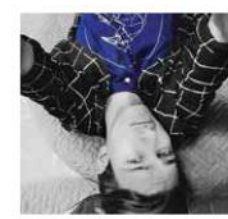
Además de tu show, ¿qué mas te gusta ver en Netflix?
Friends, siempre lo estoy viendo.

No te lo pierdas en
The Greenhouse Academy
por Netflix.

SU INSTA

Síguele la pista a este galán en su cuenta @dallrulz, ¡estos son nuestras favs!





SEVENTEEN.MX Conoce más celebs ¡y las pelis que debes tener en la mira!

"NO IMPORTA DE DÓNDE ERES, LA MÚSICA CONECTA A TODOS".

FOTO PRINCIPAL: CORTESÍA DE ÉL.

cklass®
REBAJAS
REBAJAS

LOS MEJORES CATÁLOGOS DE MÉXICO

FABULOSAS

REBAJAS

DE TEMPORADA

OTOÑO INVIERNO 2017

www.cklass.com /cklassoficial

Para pedidos e información de tu sucursal más cercana llama a los teléfonos: EN GUADALAJARA (33) 3819 3510 TELEMARKETING NACIONAL SIN COSTO 01 800 369 1500

SIN COSTO U.S.A. 1 866 203 6009 PÍDELO A TU ASESOR DE MODA SOLO VENTA POR CATÁLOGO ENVÍOS A CUALQUIER PARTE DEL PAÍS

¡Ya nos puedes leer

EN TODOS LADOS!

seventeen en tu iPad

Búscanos en tu iTunes Store como *Seventeen* en español.

FASHION

Insta-Holiday 2017

Guía de regalos

¿quieres los mejores regalos para todos en tu lista (tú incluida)? Piensa en los influencers que siguen, ¡luego da la vuelta a la página por las mejores ideas!

Desde la izq.:
Sistine Stallone
sistinestallone
Sophia Stallone
sophiastallone
Scarlet Stallone
scarletstallone

STALLONES: GETTY IMAGES. TODAS LAS DEMÁS: INSTAGRAM.

Style Star

ESTAS OPCIONES SON PARA LAS MÁS FASHIONISTAS.

PALETA DE SOMBRAS Huda Beauty Desert Dusk Eyeshadow Palette, shophudabeauty.com

BOLSA Accessorize, $549

MAKEUP STICKS Fenty Beauty by Rihanna Match Stix Trio en Deep 400, sephora.com.mx

PLUMAS Topshop.com, PPV

DELINEADOR CON GLITTER Heavy Metal de Urban Decay, PPV

ARETES Call It Spring, $195

TACONES Asos.com, PPV

BOLSA GALÁCTICA Kate Spade, PPV

GUANTES Banana Republic, PPV

BRALETTE Oysho, $499

IMPRESORA PORTATIL HP Sprocket 2-in-1, PPV

LLAVERO DE PELUCHE Accessorize, $249

ILUMINADOR Exotique Face Illuminator, PPV

SET DE PERFUME Kit Fresh de Moschino, PPV

CINTURÓN Stradivarius, PPV

BOTINES Call It Spring, PPV

FALDA H&M, $449

FONDO DE ESTRELLAS EN PORTADILLA: SHUTTERSTOCK. FOTO DE PRODUCTO: HÉCTOR GARCÍA. COORDINACIÓN DE MODA DE PRODUCTO: JENNIFER ARANDA.

Fitness Girl

CORRE, NO CAMINES, PARA TOMAR ESTOS ESENCIALES PARA TUS DÍAS MÁS ACTIVOS.

PUFFER GUESS, PPV

LIBRETA MINION Moleskine, PPV

SECADORA Amika, PPV

GORRA H&M, $199

BOLSA Call It Spring, PPV

SPORTS BRA Bershka, $349

SUDADERA Nike, PPV

LEGGINS Bershka, $499

BICICLETA Mercurio Cruiser R26 en Liverpool, $4,199

SUDADERA Adidas, PPV

SNEAKERS Nike Cortez, PPV

COSMETIQUERA Topshop. com, PPV

HIDRATANTE DE LABIOS EOS, PPV

BOLSA PARA EL GYM Bershka, $349

YOGA MAT Adidas en Liverpool, $1,119

Glam Girl

LAS PIEZAS MÁS CUTE PARA LA ASPIRANTE A BEAUTY BLOGGER.

LLAVERO Pull & Bear, $199

VELA Zara Home, $399

FUNDA PARA IPAD H&M, $299

TAZA DE OJOS H&M, $99

BROCHAS Topshop.com, PPV

LAPTOP CONVERTIBLE HP Spectre x 360, PPV

ANTIFAZ Banana Republic, PPV

ARETES Kate Spade, PPV

PERFUME Juicy Couture Viva La Juicy Pure Parfum, PPV

BRONCEADOR Guerlain, PPV

GORRA Shasa, $199

BATA DE BAÑO Wildfox, PPV

LOAFERS Stradivarius, PPV

PALETA PARA LABIOS Metal Meets Matte de Urban Decay, PPV

GARGANTILLA Dior, PPV

CARTERA Shasa, $249

Jet-Setter

MALETA Y ACCESORIOS PARA VIAJAR EN ESTILO.

PARAGUAS Accessorize, $379

LENTES Foster Grant, PPV

LIBRETAS Accessorize, $299 cada uno

LIP BALM Butterstick Lip Treatment de Kiehl's

LLAVERO PARA MALETA Shasa, $149

MALETA Chloe Gleam 500, $3,999

CEPILLO Shasa, $69

CREMA CORPORAL L'Occitane

ALMOHADA PARA EL CUELLO Shasa, $149

AUDÍFONOS Forever 21, $129

GORRA Bershka, $249

SELFIE STICK Shasa, PPV

BACKPACK Stradivarius, $349

PERFUME Tous Bonjour Señorita, PPV

TENIS Ilusión, PPV

TRÍO DE MAQUILLAJE Chanel Palette Essentielle, PPV

PIZARRÓN AGENDA Stradivarius, $199

BOTAS Jeremy Scott x UGG, PPV

Food Lover

REGALOS INSPIRADOS EN PIZZA, DONAS Y MMM-MÁS.

VELA Pumpkin Cupcake de Bath & Body Works, PPV

LIBRETA DE SUSHI Forever 21, $59

BOTELLA DE AGUA Oysho, PPV

LLAVEROS Forever 21, $79

CEPILLO COMPACTO Forever 21, PPV

FUNDA DE IPHONE Forever 21, $189

TERMO Shasa, $129

PIJAMA Topshop.com, PPV

PIÑA INFLABLE Shasa, $69

LUZ NEÓN DE HELADO Talking Tables, PPV, asos.com

LIPGLOSS Sweet Peach de Too Faced, $460

GLOW KIT Sweet Peach de Too Faced, $900

JUEGO DE TÉ Zara Home, PPV

COSMETIQUERA Topshop.com, PPV

BOLSA Pull & Bear, PPV

TENIS Pull & Bear, $699

Cute Couple

TU NOVIO AMARÁ LO QUE LE REGALES, ¡PERO ES MEJOR SI LO SORPRENDES!

LENTES Xdye para Pull & Bear, $299

BRAZALETE Massimo Dutti, $595

BALÓN Adidas en Liverpool, $549

POLO Bershka, $349

JERSEY Liverpool, $2,099

IMPRESORA PARA SMARTPHONE Prynt, $4,639 en Amazon

CINTURÓN Pull & Bear, $249

FUNDA IPHONE Bershka, $149

MINI ROBOT Droide BB-9E Sphero SW en Liverpool, $3,999

FRAGANCIAS Prada La Femme Prada L'Eau, y L'Homme Prada L'Eau, PPV

SUDADERA Shasa, $399

MADDEN 18 PARA XBOX ONE PPV

TENIS PARA CORRER Nike, PPV

BACKPACK Bershka, $599

TENIS PARA FÚTBOL Adidas, PPV

CARTERA Bershka, $299

RELOJ Timex, PPV

IPAD Apple, PPV

#OOTD Inspo:

Tenemos el look perfecto para cada ocasión, para que puedas pasar más tiempo con

Cena Familiar

SUÉTER
H&M, $749

COURTNEY TROP

Festeja Navidad (y date vuelo con el festín) en piezas neutrales pero trendy. Tip: Puedes llevar un cinturón sobre un maxi suéter para conseguir un look cozy pero arreglado.

JEANS
Bershka, $699

BOLSA
Mango, PPV

ZAPATOS
Call It Spring, PPV

Rebajas

LENTES
GUESS, PPV

PANTS
H&M, $799

CHAMARRA
Mango, PPV

SUDADERA
H&M, $349

Atención, expertas en ofertas: toma el control de la locura con un pants con estilo. Hacen que sea más fácil para ti correr por el centro comercial.

GIGI HADID

BACKPACK
Zara, $699

Fiestas Navideñas

tus amigos y familia, y menos preocupándote por qué usar.

MILEY CYRUS Y LIAM HEMSWORTH

Mañana Navideña

Ya sea que estés abriendo regalos el 25 o sólo teniendo un día de relax, las texturas en estas prendas te harán sentir mucho más cómoda.

SUDADERA
Zara, $599

PIJAMA CONJUNTO
Aerie, camisa, $767, pantalón, $960

ANTIFAZ
Gap, PPV

PANTUFLAS
H&M, $299

Party Time

PANTALÓN
Zara, $499

TAYLOR HILL

ARETES
Stradivarius, $129

CAMISA
Zara, $499

¿Quieres un look exprés? Prueba con un outfit monocromático de dos piezas, luego accesoriza con tonos de piedras preciosas, como esmeralda, rubí, amatista, etc.

TACONES
Topshop.com, PPV

FOTOS DE PRODUCTO: CORTESÍA. CELEBRIDADES: GETTY.

Abrigos **Glam**

Haz una entrada de impacto en cualquier fiesta decembrina (y todo el invierno) con metálicos y detalles súper fancy.

SELENA GOMEZ

ERDEM X H&M
PPV

BERSHKA
$1,699

ANDREA
PPV

GAP
PPV

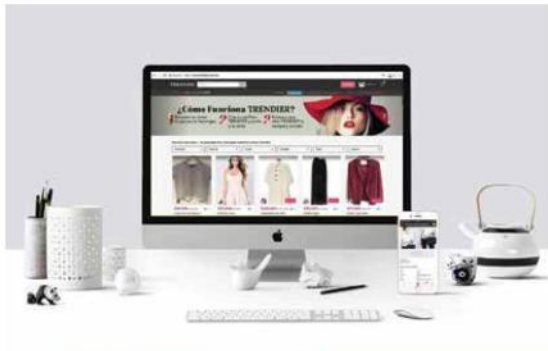
ZARA $2,199

BERSHKA
$1,699

ZARA
PPV

Estos abrigos no son sólo para ocasiones especiales. Combina uno con tus jeans favoritos para un aire súper chic pero relajado.

GOMEZ: GETTY; PRODUCTO: CORTESÍA.



Reorganiza tu clóset

Aprovecha tus vacaciones para limpiar y ordenar tu guardarropa con los consejos de la insta girl, **FER MILLÁN (@FERRMILLAN).**

Shopping time!

¿Te gusta el look de Fer Millán? Da click en **trendier.mx** y compra algunas de las piezas de su clóset, y del de miles de bloggeras más.

➜ Paso 1

Ponte en actitud

Para mí el primer paso y el más importante para limpiar mi clóset es hacerlo 100% segura y dispuesta a sacar todo lo que ya no voy a usar. Aunque puede llegar a sonar absurdo es algo que requiere de mucho compromiso, pues todas sabemos que existe esa prenda que aunque nunca nos vamos a poner, aún así nos hemos aferrado a ella cada temporada.

➜ Paso 2

Agéndalo

Una vez que has encontrado el valor para despedirte de lo que ya no usas y ser muy sincera contigo misma, necesitarás tiempo. Elige un fin de semana libre para hacer la limpieza de tu clóset sin ninguna prisa.

➜ Paso 3

Detecta las prendas que no usas

Las primeras prendas que debes sacar las detectarás a simple vista. Son esas prendas que aún tienen etiqueta y llevan ya un par de semanas en tu clóset. Seamos realistas, cuando compramos algo lo primero que queremos hacer es usarlo, si no lo haz hecho es probable que nunca lo hagas.

➜ Paso 4

Llama a tu BFF

Las primeras veces que limpias tu clóset no será tan fácil desapegarte, así que a mí me gustaba invitar a mi mejor amiga, esa que sabes que siempre te dirá la verdad. Si ella no es tan paciente como la mía, necesitarás un espejo de cuerpo completo y mucha sinceridad contigo misma.

➜ Paso 5

Pon orden

Ve por partes, empieza por lo que está colgado que será mas fácil de ordenar después. Pon al frente todo lo que estás usando en el momento, tus compras más recientes y mantenlos en tu mente para los siguientes pasos.

➜ Paso 6

¡Crea combinaciones!

Este es el momento más desordenado, pero todo valdrá la pena.
Ahora, elige un pantalón, si aún te queda y te gusta, busca con qué blusa te lo pondrías y con qué zapatos (ahora puedes empezar a sacar de las repisas o cajones para crear tu outfit) si el look completo te convence, las prendas se quedan.

➜ Paso 7

Divide y conquistarás

Al final quedarás con un desastre y dos montones de ropa, los que se quedan y los que se van. Guarda todo lo que decidiste que se queda de una manera ordenada para que te sea mas fácil identificarlo a la hora de vestirte. Ya sea por colores o por temporada de frío o calor.

➜ Paso 8

Vende tu ropa

Para que todo este trabajo y limpieza valga la pena, vende tu ropa que ya no usarás y que está en buen estado en algún sitio como trendier.mx. Te aseguro que después de ver los resultados será aún más fácil para ti desprenderte.

➜ Paso 10

¡Nueva tú!

Disfruta de mañanas más fáciles y olvídate de "no tener nada que ponerte". Al tener un clóset ordenado será mas fácil combinar tus prendas, ¡y tenerlas todas a la vista!

Tip de estilo

No necesitas renovar todo tu guardarropa para darle un aire nuevo a tu clóset, los accesorios son los mejores aliados para hacer que una pieza de ropa clásica parezca nueva.

ZAPATOS
Kate Spade, PPV

FOTOS: CORTESÍA DE ELLA.

GIGI HADID

BLAZER
Bershka, $699

DIOR

ARETES
Andrea, PPV

TACONES
Bershka, $329

FALDA
H&M, $499

$700 &Menos

Festive Mood

Actualiza tu look de fiesta sin acabarte tus ahorros.

APERLAI

FUNDA IPHONE
Forever 21, $149

FALDA
Zara, $699

BOLSA
Zara, $699

BOTINES
H&M, $699

HADID, FONDO Y PASARELA: GETTY. PRODUCTO: CORTESÍA.

TechLove

¿Mejores fotos en Instagram? ¡Me apunto! Conoce el nuevo Smartphone de Alcatel, A7 XL, con doble cámara y asegúrate de incluirlo en tu carta a Santa.

¡DOBLE CÁMARA!

Este es el primer teléfono de Alcatel con dos cámaras traseras que mejoran la calidad de imagen, permitiendo que pongas en juego **tu creatividad** al modificar el enfoque y el fondo. El flash LED dual complementa las dos cámaras y la posibilidad de grabar video en muy alta calidad. Además, su cámara frontal de 8MP con flash LED te permitirá tomar selfies de gran claridad a cualquier hora del día.

¡TU MEJOR ACCESORIO!

Además del color dorado como este, también ya está **disponible en rosa.** Así que puedes elegir el que mejor vaya con tu personalidad.

¡SÚPER LIGERO!

La estrucutra de 8.65mm del A7 XL de Alcatel pesa solo 175 gramos, lo que lo hace uno de **los equipos más ligeros del segmento.** Además de que su diseño glam y sofisticado lo convierte en tu mejor accesorio.

EL SMARTPHONE MÁS COOL DE LA TEMPORADA

A7 XL

SAO PAULO · 5501
ID 169945

COLE
OTOÑO-
201

HPC POLO · 5257
ID 169774

GOODYEAR · GY-28705
ID 168595

GOODYEAR

www.priceshoes.com @priceshoes

Price Shoes®

La moda más deseada

Y LA MÁS VENDIDA

HPC POLO · 5252
ID 169773

CCIÓN
INVIERNO
7 - 18

TIERRA BENDITA · 553
ID 158551

TIERRA BENDITA · D3001
ID 169237

TIERRA BENDITA · 1210
ID 165780

Telemarketing 01800 045-0450

BELLEZA

Alimenta Tu Piel

El azúcar morena, leche, avena y miel no son sólo deliciosos: Pueden ayudarte a conseguir una piel limpia y glowy, ¡de un día para otro!

POR BIANCA MASCENON
REPORTE ADICIONAL DE KATE FOSTER

FOTOS PRINCIPALES: DOOKIE DUCAY.

FACE FOOD

Azúcar Morena

Hey, ¡dulces mejillas! Mezcla esta superestrella exfoliante con una cantidad igual de aceite (prueba uno suave, como el de coco u oliva), suavemente aplícalo masajeando tu piel y enjuaga. ¿Tienes piel sensible? Deja el azúcar por unos minutos más en el aceite antes de aplicar.

FACE FOOD

Miel

La miel es la abeja reina de los hidratantes y los antiacné. Usa la versión "virgen" (es mejor para matar a las bacterias que causan los granitos) como una mascarilla de cara o cuerpo por 10 a 15 minutos. También puedes combinarla con aguacate o yogurt para crear una mascarilla que aporte extra brillo a tu pelo.

FACE FOOD

Avena

¿Te quedaste hasta tarde estudiando y tienes una cara hinchada que lo prueba? Mezcla la avena (que combate la inflamación) con leche para crear una pasta, úntalo en tu cara, deja que repose por 15 minutos y enjuaga. Instantáneamente parecerá que dormiste 8 horas.

FACE FOOD

Leche

Cleopatra, beauty fan de la leche, estaba obsesionada por una razón: La vitamina A que contiene la leche hidrata las zonas con resequedad mientras que el ácido láctico libera los poros para evitar que se formen granitos. Remoja una bolita de algodón en leche entera y aplica con palmaditas sobre tu cara. Espera unos minutos, y retírala con un limpiador facial.

FOTOS: (AZÚCAR) J MUCKLE/STUDIO D; (TODAS LAS DEMÁS) GETTY IMAGES (3).

LAS ÚNICAS 6 BROCHAS *Que Necesitas*

¿Te sientes intimidad por las miles de formas y estilos que usan tus vloggers favoritas? Con sólo estas, puedes crear cualquier look.

POR MARISSA OLIVA

SOMBRAS

Las cerdas más densas agarran más maquillaje. Presiona (no barras) sobre tus párpados para conseguir un color intenso y evitar que la sombra caiga sobre tus mejillas.
También es buena para... hacer que tu lipstick se vea como mancha. Difumina el color sobre tus labios para lograr el efecto.

Todas estas brochas son parte de un set—ies el kit perfecto para principiantes!

SEPHORA COLLECTION
Brush Set Drawn Together Magnetic, PPV

CREASE

Aplicala con un movimiento como de limpiaparabrisas para difuminar la sobra en el pliegue de tus párpados. O para un smoky eye de impacto, toma la brocha limpia y haz pequeños círculos para difuminar el pigmento hacia tus cejas.
También es buena para... suavizar el delineador sobre tus pestañas.

MEJILLAS

Pasa la punta en forma de domo sobre tu blush y aplícalo en tus pómulos en pequeños movimientos circulares.
También es buena para... eliminar estrategicamente el brillo en tu zona T, ya que es una brocha más chica que la de complexión.

ABANICO

Baña sólo las puntas en tu iluminador favorito, su forma de abanico abraza perfectamente tus pómulos.
También es buena para... proporcionarte una cobertura ligera cuando aplicas base o una BB cream, gracias a sus cerdas.

COMPLEXIÓN

Sus cerdas cónicas y densamente compactas trabajan uniformemente las bases en crema, líquido o polvo en tu piel. Para evitar que se vea que acaba la base en tu quijada, empieza al centro de tu cara y difumina hacia afuera.

También es buena para... aplicar brush en crema hacer contouring en crema o polvo.

CORRECTOR

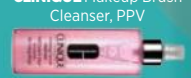
Esta es más grande que la mayoría de las brochas para corrector, lo cual la hace increíble para dar toques ligeros o difuminar sobre áreas más grandes, como ojeras o zonas de acné.

También es buena para... iluminar tus lagrimales o la punta de tu nariz.

¡Manténlas limpias!

"Lava tus brochas cada dos semanas con jabón facial y agua tibia para evitar que te salgan granitos por el residuo de producto", dice la dermatóloga Mona Gohara. También es buena idea limpiarlas con una toalla de papel mojada con limpiador de brochas después de cada uso para que los colores no se mezclen.

CLINIQUE Makeup Brush Cleanser, PPV



Si Eres Más Pro Compra...

1/KABUKI

"Esta brocha ideal para viajar lo hace todo", dice la makeup artists Anthea King. "Sus cerdas afelpadas y punta plana están hechas para suavizar el polvo o bronceador, y difuminar lo que quieras".

CHANEL RETRACTABLE KABUKI BRUSH, PPV

2/APLICADOR DE SILICÓN

"Es como una versión profesional de las esponjas para sombras que vienen en las paletas de maquillaje. Ésta es increíble para aplicar corrector, sombras en crema o polvo, y ponerte lipstick", dice el makeup artist Daniel Martin.

KEVYN AUCOIN THE SILICONE EYE PIGMENT BRUSH, PPV

3/STIPPLE BRUSH

"La uso para aplicar base líquida", dice King. "Tiene una base densa con cerdas más ligeras arriba, lo que te da un terminado impecable".

E.L.F. COSMETICS STIPPLE BRUSH, PPV

4/DÚO PARA CEJAS

"La parte de la brocha es ideal para aplicar delineador en gel o rellenar tus cejas", dice King. "usa el lado del cepillo para difuminar el producto en tu ceja o controlar los pelitos rebeldes".

ANASTASIA BEVERLY HILLS DUO BRUSH #12, PPV

Fotos por **Allie Holloway**

TEN PIEL DE 100

Encuentra el emoji que representa tu preocupación de skin care, y luego sigue la guía para contrarrestarlo.

POR LAUREN BALSAMO

Acné Explosivo

ORIGINS
Gel anti-acné Super Spot, $320

A.M.
¿Despertaste con un mega granito? No worries. Aplica sobre él este tratamiento con ácido salicílico. "Este ingrediente incrementa la renovación de células para limpiar más rápido tus poros", dice Shereene Idriss, dermatóloga basada en NY.

PROACTIVMD
Adapalene Gel 0.1%., amazon.com.mx

P.M.
Cualquier dermatólogo te dirá que el retinol es el rey cuando se trata de prevenir brotes, reducir la inflamación e incluso borrar cicatrices de viejos granitos. Úsala en la noche y empezarás a notar una piel más limpia en 12 semanas aprox.

Zona T Grasa

MURAD
Pore Extractor Pomegranate Mask, PPV

A.M.
Un efecto secundario de la piel demasiado grasa: poros tapados. Libéralos con esta mascarilla. La magia está en una mezcla de arcilla volcánica (es un imán para el aceite) y ácido polilactico exfoliante.

KHIEL'S
Ultra Facial Oil Free Gel Cream, $505

P.M.
Aunque le temas a la palabra "hidratación", esta es necesaria para que tu piel no sienta la necesidad de producir más aceites. Una crema como esta está hecha para controlar el brillo mientras humecta.

Ojeras Oscuras

BENEFIT
Boiing Brightening Concealer, $395

A.M.
Un corrector normal no podrá cubrir las ojeras. Necesitas una fórmula con corrección de color con una base durazno (este viene en tres tonos) para cancelar efectivamente los tonos típicos azulados que se forman debajo de tus ojos.

LANCÔME
Énergie de Vie Illuminating & Anti-Fatigue Cooling Eye Gel, PPV

P.M.
Combate los efectos de las desveladas, alergias o inflamación (todos los culpables de las ojeras) con este gel, el cual contiene antioxidantes y cafeína para iluminar el área. Ah, y la esfera metálica y refrescante de su aplicador se siente ¡increíble!

Rojez Extensa

CETAPHIL
Redness Relieving Daily Facial Moisturizer, PPV

A.M.
Cambios hormonales y la inflamación causada por productos muy agresivos puede causar enrojecimiento constante, dice Dr. Idriss. A tu rescate: Esta suave crema con alantoína curativa además de una tinta que reduce la rojez.

DR.JART+
Cicapair Tiger Grass Nightly Re.Pair Mask, PPV

P.M.
Dentro de este paquete: una mascarilla que calma la piel gracias al tiger grass (una hierba asiática calmante). Aplícala antes de irte a dormir y despierta con un cutis fresco y sin irritación.

Piel Seca

L'ORÉAL PARIS
Hydra Genius Daily Liquid Care para piel normal a seca, PPV

A.M.
Calma a tu piel sedienta con este hidratante con ácido hialurónico. "Este gran humectante es ideal ya que su textura ligera se absorbe rápido y no tapa tus poros", dice Dr. Idriss.

CLINIQUE
Overnight Mask Moisture Surge, $700

P.M.
El invierno, las bajas temperaturas, la reducción de humedad y el calor seco de los calentadores de casa, pueden hacer que tu piel se sienta tan cuarteada como un desierto. Combátelo con una mascarilla súper hidratante.

FOTOS: ¡PRODUCTO! CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Siéntete cute en EL FRÍO

Si alguien puede guiarnos con los problemas invernales, es la snowboarder, ganadora de los X Games, y probable atleta olímpica, **Chloe Kim, 17.** Checa sus tips y te sacarás el oro.

POR ERIN STOVALL

PROTEGE TU PIEL

Los rayos UV pueden causar daños en cualquier época del año, y especialmente en las pendientes, la nieve es como un espejo gigante que refleja el sol. "Uso la BB Cushion de Laneige todos los días", dice Chloe. "Tiene FPS 50, balancea mi tono y me da un glow saludable".

LANEIGE BB Cushion Hydra Radiance en Beige, PPV

¿Piel dewy y pelo cool? Es un ganar-ganar.

DENTRO DE SU MUNDO

Sus entrenamientos
"En promedio, hago seis horas en nieve, luego de dos a cuatro horas en tierra firme, cinco días a la semana".

Postworkout treat
"¡Pizza! Todo sabe mucho mejor después de un día de trabajo".

Sobre su playlist
"'Fergalicious'. Nunca falla en ponerme activa y de buen humor".

Ritual antes de competir
"Toco dos veces en mi tabla para buena suerte, luego respiro profundo y mentalizo la ruta".

Viaje favorito
"Fui a Honolulu ¡y es un paraíso! La arena es suave y el clima perfecto".

Lo que ama hacer en su tiempo libre
"Leer, ver series en Netflix, ir de compras, y hacer caminatas con mi perro y mi familia".

Dando un salto en Vail, Colorado.

MEJORA TU HIDRATACIÓN

¿Siente tu cara súper estirada o se ve cuarteada últimamente? Culpa al aire seco. El remedio de Chloe: "Me exfolio, luego uso una mascarilla hidratante por 30 minutos. Después de que me la quito, dejo que los residuos sean absorbidos por unos minutos más. Luego aplico el suero de Laneige (el cual uso día y noche). Al terminar, mi cara se siente extra suave e hidratada".

LANEIGE Water Bank Essence, PPV, y Tsubaki oil deep Hydration Hydrogel Mask de Boscia, $190

NUTRE TU PELO

Para mantener el brillo de su representativo (y siempre cambiante) color y para prevenir que las puntas se sequen o partan, Chloe usa este acondicionador y un simple truco: "No lo enjuago todo", dice. "A propósito dejo un poco en mi pelo para que siga hidratándose por un rato más después de bañarme".

COLORPROOF SuperRich Moisture Condition, amazon.com.mx

HAZ QUE TU MAQUILLAJE DURE

El clima ventoso puede hacer que te lloren los ojos, arruinando completamente tu look. Prueba el combo ganador de Chloe: el delineador long-wearing de Stila y la mascara a prueba de agua de Lancôme. "Nunca podría salir sin ellos".

STILA Stay All Day Waterproof Liquid Eye Liner en Intense Black, $480
LANCÔME Hypnôse Waterproof Mascara en Black, $525

KIM: (FOTO PRINCIPAL) LANEIGE/JOE GORELICK; (DENTRO) GETTY IMAGES. PRODUCTO: CORTESÍA; (DERRAMADOS) JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D (3).

BEAUTY kit

Amarás ❤ este combo cuando salgas de viaje estas vacaciones navideñas.

POR LILI DELGADO

Jardín embotellado

Inspirado en un jardín de gardenias, este perfume en versión para viaje será tu mejor acompañante.

Mod Noir de **Marc Jacobs**, $450.

Besos de fresa

Ahorra espacio y lleva un producto dos en uno, este bálsamo labia también lo puedes usar como blush. ¡Además tiene FPS!

Fresh Strawberry Balm con SPF 20 de **Revlon**, $59.

Dulce Tapioca

¿La magia de unos minutos extras de sueño en una botella? Ya es posible gracias al dry shampoo Clean Freak Tapioca de Not Your Mother's. Este shampoo en seco natural absorbe el exceso de aceites dejándote con volumen, un relajante aroma azucarado ¡y cero residuos! Relájate y disfruta tus vacaciones.

Clean Freak Tapioca Dry Shampo de **Not Your Mother's,** PPV

Barra Mágica

Sin importar que sea invierno, debes protegerte del sol, y este bloqueador en barra es a prueba de agua (ideal para cuando estás de vacaciones), y lo puedes aplicar en rostro, labios y contorno de ojos.

Sugar Sport SPF 30 de **Fresh**, $440.

Brillo Aperlado

¿Quieres una piel glowy exprés? Aplica este iluminador en los puntos altos de tu cara.

Mineral Glow Pearls Highligther de **Physicians Formula**, de venta en Superama.

Keep It Tight

Mantén tu peinado en cinta con estas ligas elásticas en colores divertidos.

Kit de ligas de **H&M**, $79.

Hidratación Aterciopelada

Nutre tu piel en las bajas temperaturas con esta crema extra hidratante con manteca de karité.

Righteous Butter de **Soap & Glory**, de venta en Farmacias Benavides.

Winter Blues

Ten a la mano tu esmalte para cualquier retoque durante tu viaje. ¿Lo mejor? Este tono con brillos es tan mágico como la Navidad.

Infinite Shine 2 en Check Out The Old Greysirs de **OPI**, PPV.

FOTO DE PRODUCTO: CORTESÍA.

ELLA NO NACIÓ CORRUPTA

ENSÉÑALE A SER HONESTA

Fundación Televisa

¿Tienes el valor o te vale?

www.fundaciontelevisa.org

seventeen.mx

da click!

No te pierdas nuestros videos en vivo ¡cada semana!

GO GREEN!

Los vegetales tono esmeralda (y algunas frutas) tienen más nutrientes que cualquier otro grupo alimenticio, dice la nutrióloga Kimberly Snyder. ¿No amas comerlas? "Puedes hacer que te gusten nuevas verduras si las preparas de forma diferente", agrega. ¡Prueba estas deliciosas ideas!

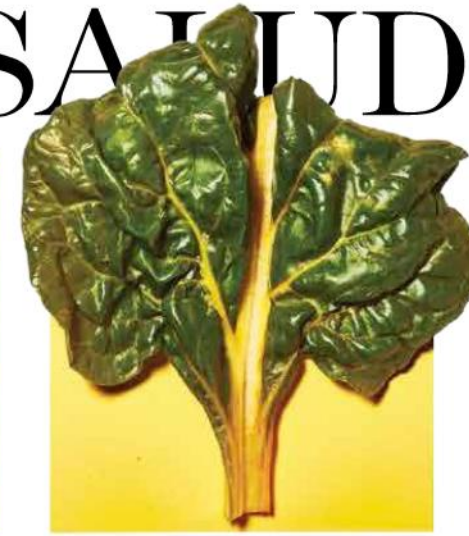
por CLARE THORP

ESPÁRRAGOS

¿No eres fan? Usa un pelador de verduras para cortar tiras delgadas, luego mézclalas en tu ensalada —no te darás cuenta de que están ahí.

BROCOLI

En lugar de ahogarlos en aderezo ranch, haz un dip más saludable con yogurt natural, paprika, ajo, sal y pimienta.



ACELGA ARCOIRIS

¡Conviértela en chips! Échale aceite de oliva, vinagre de manzana y sal. Hornea por 20 minutos a 135º C. Listo.

PEPINO

Corta un pepino y un mango en rebanadas, y ponlos en un tazón con un poco de aceite de oliva, sal y chilito en polvo. Bye, ¡ensalada aburrida!

KALE

Haz taquitos de queso crema con las hojas. Y para cambiarle el sabor, sazona con tus especies favoritas.

ALCACHOFA

Puedes cocinarla completa, pero una opción más sencilla es echar el centro a tu salsa. Eleva el factor saludable.

APIO

Llena pequeñas porciones con crema de almendra y un topping como chispas de chocolate oscuro. ¡Te sabrá a postre!

AGUACATE

¡Puedes hacer más que sólo guacamole! Agrégalo en cubos a tu rebanada de pizza, o agrega un cuarto a tu smoothie.

FOTOS: ALLIE HOLLOWAY.

MÚSICA *Para Ponerte en* FORMA

Para vencer cualquier tipo de entrenamiento, necesitas buena música. Estas canciones están científicamente aprobadas para darle a tu cuerpo y cerebro la mayor motivación. **por CATRIONA INNES**

Calienta

LA CANCIÓN:
"Just Like Fire", Pink

POR QUÉ FUNCIONA:
La música que tiene buen beat (BPM) te ayudará a pasar los momentos complicados a mitad de un entrenamiento. Esta canción tiene un ritmo (82 BPM) que crea un ritmo ideal para estiramientos dinámicos, y la letra de esta canción de empoderamiento te inspirará en tus actividades, dice Costas Karageorghis, psicólogo del deporte.

¿NO TE GUSTA? PRUEBA:
"Fancy," Iggy Azalea featuring Charli XCX

Caminadora

LA CANCIÓN:
"Runnin' (Lose It All)", Naughty Boy featuring Beyoncé

POR QUÉ FUNCIONA:
"Podrías intentar igualar el ritmo de la música con tu ritmo de carrera", dice Karageorghis. "Esta canción tiene un beat de 140 BP y te permite hacer una zancada por beat" –un ritmo perfecto para mantener tu energía y sumar kilómetros. Y seamos realistas: cuando Bey te dice que corras... ¡corres!

¿NO TE GUSTA? PRUEBA:
"Ran", Future Islands

Abdomen

LA CANCIÓN: "Can't Stop the Feeling!", Justin Timberlake

POR QUÉ FUNCIONA: Cuando se trata de lograr las planchas (o abdominales), es mejor que bajes los beats un poco. No sólo te ayudará a conservar la energía, también te va a permitir ir al ritmo que debes evitando leisones. Además, el Dr. Karageorghis sugiere: "Escoge una canción con buena letra". Es casi imposible no moverse con los coros de JT.

¿NO TE GUSTA? PRUEBA: "Adventure of a Lifetime", Coldplay

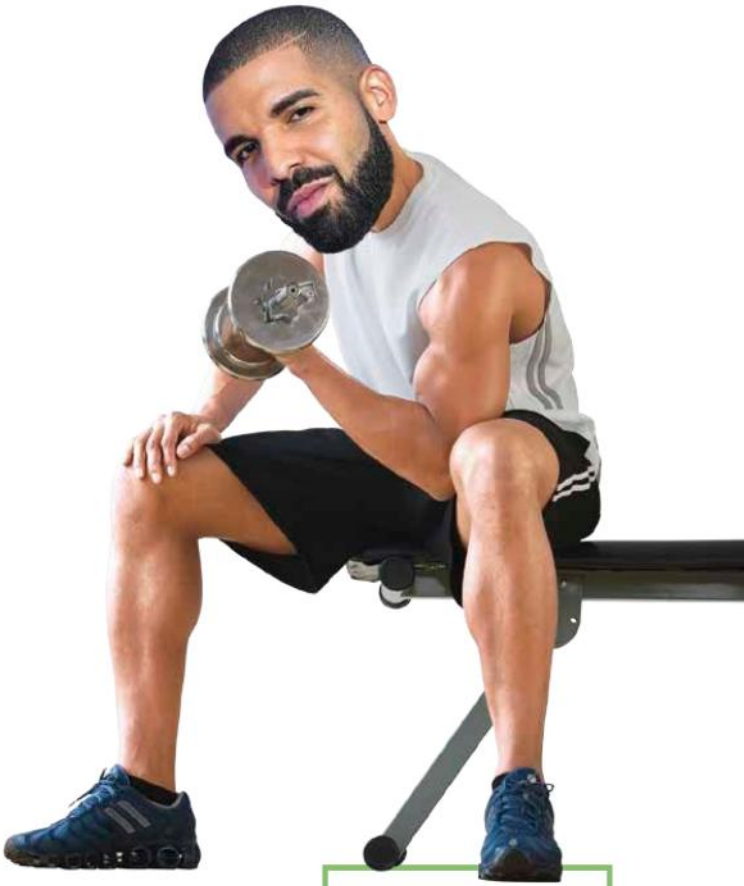
FOTOS: GETTY IMAGES (12). TRADUCCIÓN: RENATA SOTO.

Workout de Velocidad

LA CANCIÓN:
"That's What I Like", Bruno Mars

POR QUÉ FUNCIONA: Un beat muchos más rápido significa piernas más rápidas. "Esta canción tiene un beat de 134 BPM que inmediatamente te absorbe", dice Karageorghis.

¿NO TE GUSTA? PRUEBA:
"Break Free", Ariana Grande



Levantar Pesas

LA CANCIÓN:
"Too Good", Drake featuring Rihanna

POR QUÉ FUNCIONA: La música tiene que mezclarse con tus bíceps –ir demasiado rápido puede provocar que tires las pesas en tus pies, ¡auch! "El truco es tener un beat solido con un poquito de ritmo acelerado", dice. "Esta canción es popular entre quienes hacen pesas y ofrece una estructura estable".

¿NO TE GUSTA? PRUEBA: "There's Nothing Holdin' Me Back", Shawn Mendes

¿Necesitas un boost?

Dale una oportunidad a "Cue Up" de Fitz y Tantrums. El bajo conductor, beat acelerado y los aplausos (¡obvi!) son como tener tu propia animadora personal.

Intervalos

LA CANCIÓN: "This Is What You Came For", Calvin Harris featuring Rihanna

POR QUÉ FUNCIONA: Burpees, rodillas arriba y otros movimientos populare en entrenamiento HIIT son intensos, así que necesitas música para estar inspirada. "Tu memoria determina qué tanto tienes que apegarte a un programa de entrenamiento", agrega. Escoge música que te guste, añade, "y tendrás recuerdos positivos cuando pienses en ejercitarte de nuevo".

¿NO TE GUSTA? PRUEBA: "Feel Invincible", Skillet

EMPIRE TE REGALA BOLETOS PARA EL CINE.

SUSCRÍBETE POR SÓLO $46

(PRECIO REGULAR $59)

Y RECIBE DE REGALO
4 ENTRADAS MENSUALES
AL 2X1 PARA EL CINE.

EMPIRE
EL CINE POR FIN EN SERIO

EMPIREONLINE.COM.MX SUSCRIPCIONES 01 800 222 2000

Métodos de pago: VISA · American Express · MasterCard · PayPal / Banamex · OXXO · BBVA Bancomer · Santander · BANORTE · HSBC

*Hasta agotar existencias. Disponible en toda la República Mexicana. Promoción válida para pago en una sola exhibición de $555 por 12 ejemplares mensuales. Precio sujeto a cambio sin previo aviso. No aplican cancelaciones ni devoluciones. Al suscribirte podrás recibir beneficios y promociones exclusivas. Consulta nuestro aviso de privacidad en http://bases.editorialtelevisa.com.mx/editorial-televisa#aviso. Dudas y aclaraciones al 01 800 REVISTA (738 4782). Promoción por tiempo limitado.

AMIGOS, FAMILIA & OTROS AMORES

(TU CÍRCULO)

¿Eres muy Fan de una Marca?

Esto puede sonar un poco raro, pero un frappuccino puede arruinar una amistad. Un nuevo estudio mostró que cuando prefieres una cadena diferente de café (o marca de refresco o comida, o lo que sea) que alguien cercano a ti, puede crear un conflicto. Esto es porque en la mayoría de las relaciones, una persona tiende a ser más dominante en las decisiones, dice Danielle Brick, especialista, autor líder y profesor de mercadotecnia en la Universidad de New Hampshire. El resentimiento puede crecer con el tiempo, así que para evitar tensión, platiquen si prefieren diferentes lugares. O si siempre tomas las decisiones sobre a dónde ir, sé abierta a elegir lugares que tus amigas aman. Eso es lealtad. *–Clare Thorp*

FUENTE 17: *DIARIO DE INVESTIGACIÓN DEL CONSUMIDOR*. MANICURE: MISS POP US, USANDO CHANEL LE VERNIS. *TRADUCCIÓN: RENATA SOTO.*

Desintoxíc

Sabemos que amas pasar horas en tu celular y seguramente no puedes esperar a que lleguen las vacaciones para subir miles de fotos cool, pero pasar mucho tiempo revisando tu feed, puede tener consecuencias negativas en tu salud mental.

QUIZ: **Haz este test y comprueba tu nivel de adicción. Sólo tienes que marcar con una X las situaciones con las que te identificas.**

- ☐ Tardas más de 20 minutos editando una foto para tu Insta.
- ☐ Cuando sales con tus amigos, siempre tomas una foto para tu Facebook, ¡todos deben ver lo cool que te la estás pasando!
- ☐ Te regañan seguido por no prestar atención mas que a tu celular.
- ☐ Cada que publicas una foto, revisas el número de likes y comentarios.
- ☐ Te has perdido cosas importantes en clase porque es más interesante ver Snapchat.
- ☐ Más de una vez has comprado algo que viste en internet.
- ☐ Cuando llegas a un lugar, lo primero que pides es la contraseña del WIFI.
- ☐ Tus amigas te llaman cuando necesitan información de alguien en específico, ¡eres la reina del stalkeo!
- ☐ Tu peor miedo es tener 5% de pila y no traer cargador.
- ☐ Te cuesta trabajo dormir por la noches y cuando despiertas, sientes como si sólo hubieras dormido 5 minutos.
- ☐ Cuando conoces a alguien, lo primero que haces es buscarlo en redes sociales.
- ☐ Si en un post alguien critica a tu celeb favorita, la defiendes, ¡nadie habla mal de Taylor Swift!
- ☐ ¿Lo primero que haces al despertar? Revisar tus notificaciones.
- ☐ Si una foto no logró más de 10 likes, la borras de tu feed.
- ☐ Siempre se te hace tarde porque te quedaste picada viendo Twitter.
- ☐ Eres culpable de haber stalkeado más de una vez a tu ex.
- ☐ Cuando traes el cel en las bolsas del pantalón, sientes que vibra, aunque no sea nada.
- ☐ Revisas continuamente cuántos views tienes en tus stories.
- ☐ Te sientes triste cuando ves en redes sociales que tus amigos salieron y no pudiste ir.
- ☐ No han pasado más de 2 horas desde la última vez que revisaste tu teléfono.
- ☐ Cuando estás aburrida, pasas horas (literal) revisando tus redes sociales.

Si marcaste más de 10 situaciones, ¡necesitas desintoxicarte de las redes sociales de manera urgente!

te

¿Necesitas un detox de redes sociales? Puede que tu adicción te esté afectando de más. ¡Date un respiro y vive el presente! (No, la realidad virtual no cuenta).
Por Tamara Mendoza

DA UN PASO ATRÁS

Te dejamos una guía de desintoxicación digital para que aproveches tus vacaciones navideñas para desconectarte un poco. ¡Bye, bye, drama!

- Planea tu día haciendo cosas que no requieran de tu celular, como por ejemplo: lee un libro, sal a correr o a anda en bici, o haz alguna manualidad.
- Cuando te sientes a comer, deja tu teléfono lejos de ti y no lo tomes hasta que termines. También puedes ponerlo boca abajo, así no tendrás la necesidad de estarlo revisando cada que te llega una notificación.
- Desactiva las notificaciones. Puedes dejar la de Whatsapp y Facebook Messenger (por si necesitas comunicarte), pero puedes desactivar las de Twitter, Instagram y Snapchat.
- Fíjate una meta de revisar tus redes sociales solamente por un tiempo, una vez al día. Por ejemplo: 30 minutos. Verás que la presión y el estrés disminuyen de manera significativa.
- Bloquea a los haters. En Instagram y otras redes, puedes bloquear a personas y hasta bloquear palabras ofensivas para que no te aparezcan en los comentarios de tus fotos.
- Llama a tus amigos en vez de textearlos. Verás que su comunicación mejorará.
- Tómate un tiempo para 'limpiar' tus redes y borra a todas esas personas que no conoces o que solamente viste 1 vez en la primaria. ¿Cuántos amigos tienes en Facebook? Seguramente no conoces ni a la mitad.
- Revisa las configuraciones de seguridad y pon tus perfiles en privado. Sobre todo si te gusta compartir donde estás, quiénes son tus amigos cercanos y qué es lo que haces todos los días. ¡Tu información es importante (y privada)!
- Si nada de lo anterior funciona, también puedes desconectarte por completo. Fíjate una meta, por ejemplo, una semana, en la que no postearás absolutamente nada en ninguna red social. ¡Cuéntanos cómo te sientes terminando la semana! ¡Libertaaaaad!

Un estudio realizado por **la Sociedad Real de Salud Pública,** (RSPH por sus siglas en inglés), demostró que las redes sociales generan depresión, ansiedad, problemas de sueño e inseguridad, pues afectan directamente a nuestra imagen corporal y autoestima, principalmente ocasionado por el ciberacoso y el FOMO (miedo a quedarnos fuera).

TERMÓMETRO DIGITAL

Conoce los pros y contras de las redes sociales.

Negativo

Las luces de los dispositivos, como el celular, interfieren en la producción de melatonina, la hormona del sueño. ¡Por eso no puedes dormir bien!

Dormir mal puede causar depresión y desatar enfermedades como diabetes y obesidad.

La necesidad de ser aceptado en redes sociales provoca estrés y ansiedad.

Compararnos constantemente con los demás en redes sociales, afecta nuestra autoestima y seguridad.

La envidia que causa ver la 'vida perfecta' de los demás, puede provocar tristeza y depresión.

Provoca adicción: uno de cada 5 adolescentes se despiertan en la madrugada para revisar su celular.

El consumo excesivo de redes sociales puede provocar sentimientos de aislamiento y soledad.

Positivo

Estás en constante comunicación con amigos que no ves desde hace mucho tiempo.

Puedes ampliar tus círculos sociales formando parte de comunidades con los mismos intereses que tú.

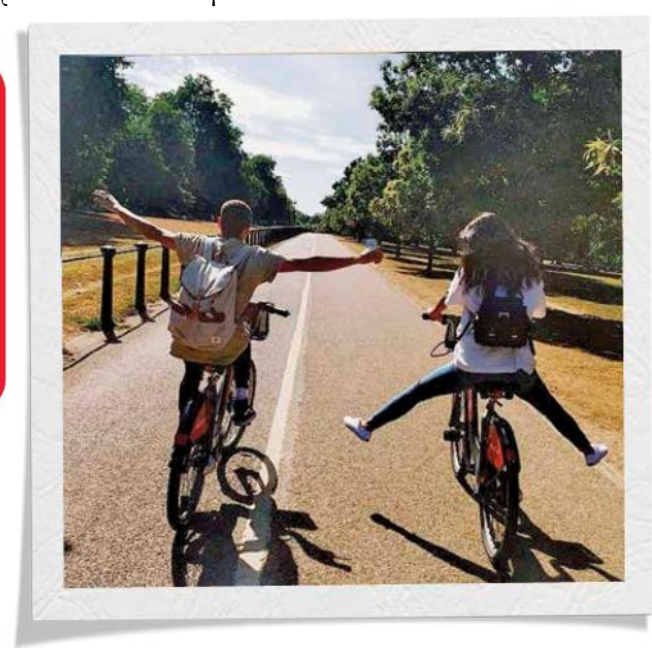
Puedes darte a conocer haciendo lo que realmente te gusta.

Generas memorias a largo plazo, pues investigaciones demuestran que lo que publicas en tu feed, lo recuerdas más fácil.

Las redes sociales aumentan tu capacidad de expresarte y generar una identidad propia.

¿Sabías que?

Se está pensando en tomar medidas, como notificaciones, cuando llevas mucho tiempo en una red social, avisos de que una foto fue manipulada digitalmente, y anuncios de ayuda cuando una plataforma detecta que existe algún problema de salud mental y adicción a redes sociales.



FOTOS: ARCHIVO 17.

EN LILI: TOP Y FALDA, **Cameo,** CHAMARRA, **Rag and Bone.** EN CAMILA: TOTAL LOOK, **Tommy Hilfiger.**

Riverdale*

MISTERIO RESUELTO

POR *Tamara Mendoza* FOTOS POR *Benjo Arwas*

SI NUNCA PENSASTE QUE UN COMIC SERÍA TU OBSESIÓN, ESTABAS MUY EQUIVOCADA. TE PROMETEMOS QUE NO VAS A PODER PARAR CUANDO EMPIECES A VER LA SERIE *RIVERDALE,* BASADA EN LA HISTORIETA DE ARCHIE, CREADA POR JOHN L. GOLDWATER. HALLAR A LOS ACTORES QUE INTERPRETARÍAN A LOS PERSONAJES NO FUE UN PROCESO FÁCIL -INCLUSO KJ APA FUE ENCONTRADO SOLAMENTE 3 DÍAS ANTES DEL DÍA DE ENTREGA FINAL DE PRUEBAS- PERO DEFINITIVAMENTE, DESPUÉS DE ESE LARGO Y AGOTADOR PROCESO, LOCALIZARON A LOS ACTORES IDEALES PARA DAR VIDA A ESOS PERSONAJES QUE SÓLO EXISTÍAN EN PAPEL. NO DEJES DE LEER LAS ENTREVISTAS QUE TUVIMOS EN EXCLUSIVA CON EL CAST DE LA SERIE Y RESUELVE EL MISTERIO CON NOSOTRAS.

VESTIDO, **Coach.**

Lili Reinhart

(Betty Cooper)

1. ¿Cómo fue el proceso por el que pasaste para interpretar el personaje de Betty?
El día que fui a mi última audición, regresé a casa de una de mis amigas y estaba cocinando un hotdog y papas a la francesa cuando recibí la llamada de mi manager diciéndome que me había quedado con el papel. Estaba realmente en shock. Sabía que este papel iba a cambiarme la vida. ¡No lo podía creer!

2. ¿Qué crees que tienes en común con tu personaje?
¡Amo a Betty! Creo que ella y yo somos muy independientes. Ella no confía mucho en las personas y puede defenderse sola.

3. ¿Cuántos tatuajes tienes y qué significan?
Tengo tres. El primero que me hice fue con mi mejor amiga. Siempre decíamos que queríamos tatuajes iguales y fue muy espontáneo. Mi segundo tatuaje lo hice alrededor de dos semanas después. Es una flecha en el brazo que representa mi batalla contra la depresión y cómo salí adelante. Para poder llegar a alcanzar el éxito y progresar tenía que pasar por ese mal momento, por lo que significa mucho para mí. Mi tercer tatuaje es una cruz en mi dedo meñique que representa mi religión cristiana.

4. Ahora que mencionas la depresión por la que viviste, creemos que eres un gran modelo a seguir para muchas personas que están pasando por la misma situación y admiramos que lo hables de manera abierta con la gente y con los medios, cuéntanos, ¿qué fue lo que te hizo seguir adelante?
Fueron muchas las veces en las que sentí que perseguir este sueño era muy difícil, alcanzarlo era casi imposible. Parece que solamente es una persona en un millón la que consigue hacer una carrera exitosa en actuación. Todos mis amigos estaban yendo a la universidad y yo me estaba mudando a L.A. para buscar una oportunidad en este loco sueño, pero, honestamente, desde muy pequeña me di cuenta que no quería hacer nada más. Siempre que me preguntaban qué quería ser de grande, yo sabía que quería ser actriz. Sentía que había nacido para hacer esto.

5. Entonces, ¿la actuación fue lo que te motivó a seguir?
Pues realmente fui yo misma. Estaba dispuesta a buscar terapia y algún tratamiento y hablar con un especialista. Me quería sentir mejor, ya no quería sentir tristeza. Decidí sentirme mejor. Ver a un terapeuta, tomar medicamentos y hablar con mis amigos y familia me ayudó mucho a enfrentar el problema. Decir: "Sí, tengo depresión y tengo ansiedad, pero voy a enfrentarlo". Estoy agradecida de haber experimentado esos sentimientos porque me enseñaron mucho.

6. ¿Qué consejo le darías a las adolescentes que están luchando contra esta enfermedad?
Les diría, no escondas tus sentimientos debajo de las pierdas, no los hagas menos. Lo que estás sintiendo es real y no sólo está en tu cabeza, por lo que debes de tomarlo en serio. Debes de cuidarte a ti misma antes de cualquier otra cosa.

DATOS CURIOSOS

- IRL, no le gusta vestirse con colores tan brillantes como lo hace Betty.
- Su cita ideal sería ir a la playa o comer comida china y ver una película en casa.
- Alguna vez pensó que si no fuera actriz, sería paramédico.

VESTIDO, **Tommy Hilfiger,** ZAPATOS, **Jeffrey Campbell,** CHAMARRA, **Grace Jeans.**

TOP, **Cameo,** JEANS, **Tommy Hilfiger,** CHAMARRA, **Diesel.**

TOP Y PANTALÓN, **Solemio.**

Producción: Ben Bass para F. Stars International. Styling: Brandon Nicholas + Art Hunter. Maquillaje Camila: Mai Quynh para Starworks Group. Pelo Camila: Giannandrea para Starworks Group. Maquillaje Lili: Ashleigh Louer para Starworks Group. Pelo Lili: Ryan Richman para Starworks Group. Video: Ron Mey. Locación: Benjo Arwas Studio en Santa Monica, CA. Co-productores: Ariadna Martínez y Ricardo Montoya.

Camila Mendes

(Veronica)

¿Dónde estabas y qué estabas haciendo cuando te dieron la noticia de que interpretarías a Veronica en *Riverdale?*
Venía regresando de comer el almuerzo y llegué a mi departamento porque estaba esperando la llamada. Mi manager me marcó y me dijo: "Será mejor que te sientes", así que me senté y dijo: "¡Parece que te vas a ir a Vancouver!", empecé a gritar y a llorar de la emoción. Lo primero que hice fue marcarle a mi mamá.

Amamos a Veronica, ¿qué es lo que más admiras de ella?
Ella es muy honesta y no tiene miedo a la confrontación, en eso nos parecemos mucho. Cuando existe un problema, lo primero que quiero hacer es hablarlo y resolverlo, Veronica es igual.

En cuanto a su manera de vestir, ¿crees que tu estilo y el suyo van de la mano?
Es completamente diferente al de Veronica (risas), mi estilo es mucho más relajado. La verdad no me preocupo mucho cuando tengo que decidir qué ponerme. Solamente tengo un par de piezas que uso constantemente porque me encantan.

¿Cómo comenzó tu amor por la actuación?
Cuando era pequeña mi hermana escribía guiones y los actuábamos en frente de toda la familia. Mi mamá se dio cuenta que me gustaba mucho actuar, así que me inscribió en una escuela que tenía un gran programa de artes.

También cantas, ¿te gustaría hacerlo profesionalmente?
La verdad no, es algo que me encanta hacer y lo hago de manera casual porque es divertido. No me gustaría que algo que disfruto tanto se convirtiera en una presión y estrés para mí.

Tienes una especialidad en Arte, ¿por qué crees que la educación es importante?
Porque no se trata sólo de leer, hacer exámenes e ir a la escuela, sino de toda la experiencia, de saber más, encontrarte a ti mismo y explorar lo que te interesa.

Sabemos que tienes ascendencia brasileña, ¿cuál de tus padres es de Brasil?
Los dos. Ellos nacieron en Brasil y cuando tenían poco más de 20 años se mudaron a Estados Unidos, donde nacimos mi hermana y yo. Voy cada año a Brasil y de hecho viví allá por un año cuando era pequeña.

Viviste un proceso muy difícil cuando tus padres se divorciaron, ¿podrías darle algún consejo a las lectoras de Seventeen que están pasando por la misma situación?
Trata a tus padres como personas y no guardes resentimiento hacia ellos. Al final del día sólo somos niños que estamos intentando encontrar nuestro camino y aprender de nuestros errores. Tienes que entender que tus padres también están pasando por un proceso difícil y no pueden darte toda la atención que quieres. Necesitan ser personas felices para ser padres felices.

DATOS CURIOSOS

- Lo que más ama de su país natal, Brasil, es la comida y lo unidas que son las familias.
- Cuando estaba en la primaria, era porrista y estuvo a punto de hacerlo profesionalmente, pero prefirió enfocarse en la actuación.
- Siempre ha querido hacerse un corte estilo Bob, pero le da mucho miedo porque siente que no podría controlar su pelo todo el tiempo.

TOP, **Free People.**

TOTAL LOOK, **Alice + Olivia.**

"MI PERSONAJE (VERONICA) Y YO SOMOS MUY PARECIDAS, NO LE TENEMOS MIEDO A LA CONFRONTACIÓN"

(ESTA PÁG.) CHAMARRA, **Civil Regime,** CAMISA, **Austin Season,** PANTALÓN, **G-Star Raw.** PÁG. OPUESTA) CHAMARRA, **American Rag.**

Cole Sprouse

(Jughead Jones)

1. ¿Cómo ha sido para ti formar parte del fenómeno *Riverdale?*
Ha sido interesante ver cómo la cultura de los fans ha cambiado en los cinco años que estuve lejos. Las redes sociales y el internet se han convertido en una parte muy importante de nuestro éxito y ver lo emocionada que está la gente por la serie es reconfortante. Mientras el elenco y el equipo no se pierda en la fama y continúe haciendo contenido de calidad, creo que la gente seguirá viéndonos.

2. ¿Por qué decidiste regresar a la actuación con esta serie?
El guión era divertido y diferente. Me sentí emocionado al leerlo e interpretar a Jughead ha sido satisfactorio.

3. Decidiste tomar una pausa en tu carrera como actor y regresar a la escuela, ¿tienes alguna anécdota que describa esta experiencia?
Es importante que, como actor, puedas salir de ti mismo para poder vivir experiencias reales. La empatía es la moneda del arte.

4. ¿Por qué piensas que la educación es muy importante?
La educación te permite evaluarte a ti mismo y pensar objetivamente sobre lo que consideras importante. Cada campo de estudio te enseña una perspectiva que puede convertirse en una gran ventaja cuando el estudiante por fin hace lo que le apasiona. La educación es una herramienta para el éxito, pero no solamente obtienes esa educación en un salón de clases, la mundanería es igual de importante.

5. Hablando de pasiones, ¿cómo fue que comenzó tu amor por la fotografía?
Crecí rodeado de cámaras, eventualmente quise probar un rol detrás de cámaras y empezar a crear.

6. ¿A quién te gustaría fotografiar?
Me encantaría Tilda Swinton. Hay algo muy atractivo en su presencia frente a la cámara y ella ha estado en lo artístico toda su carrera que me intriga como audiencia. Me encantaría ser parte de ese diálogo.

7. ¿Qué piensas sobre cambiar de look por completo para un papel?
Es parte de ser actor y de encajar en un personaje. Si el papel me lo pide, lo haría.

8. Eres muy cercano a KJ, ¿cómo describirías su amistad?
Soy muy afortunado, nunca sabes cómo te vas a llevar con tus compañeros.

DATOS CURIOSOS

- Cole interpreta a Jughead Jones, quien es un amigo muy cercano a Archie, y en vida real se han hecho grandes amigos.
- ¿Sabías que tiene un gemelo? Eran protagonistas de la serie de Disney, Zach y Cody.
- Cole y Dylan (su gemelo) fueron a la Universidad de Nueva York y se graduaron en el 2015 de Arqueología.

CHAMARRA, **Barry Yu,** CAMISA, **Austin Season.**

"SOY MUY AFORTUNADO, TENGO A LOS MEJORES COMPAÑEROS"

POLO, **Fred Perry,**
PANTALÓN,
Tommy Hilfiger.

CHAMARRA, **Civil Regime,** PANTALÓN, **Ralph Lauren.**

KJ Apa

(Archie)

1. ¿Cómo ha sido para ti formar parte del fenómeno *Riverdale?*
Ha sido increíble. Al principio estábamos rodando en Vancouver y nadie sabía lo que estábamos haciendo; pero meses después, el show salió al aire y todo explotó, el fenómeno comenzó. Honestamente no me esperaba que fuera tan popular como lo es ahora.

2. ¿Qué sientes al interpretar a un personaje tan icónico?
Me siento muy afortunado, es una gran responsabilidad darle vida a los personajes del comic. Tenemos mucha suerte de ser las primeras personas en tomar a estos personajes y sacarlos del libro para hacerlo humanos.

3. ¿Crees que tus experiencias en la secundaria y las de tu personaje tienen algo en común?
Creo que tengo muchas experiencias en común con Archie y a la vez no, porque durante los últimos dos años de secundaria ya estaba trabajando como actor en un show de tv; pero al igual que él, mi papá quería que jugara rugby y su papá quiere que juegue football y tanto Archie como yo lo único que queríamos era hacer música, esto fue algo que hizo que me relacionara inmediatamente con el personaje cuando estaba leyendo el guión.

4. Si pudieras darle a Archie cualquier tipo de consejo, ¿qué le dirías?
Probablemente le diría que aclarara su mente, porque es muy indeciso. No sabe con quién quiere estar, no sabe si quiere hacer música o jugar football. Creo que le diría que tiene que aprender a tomar decisiones.

5. ¿Cuál fue el proceso por el que pasaste para obtener este papel?
Hice la audición y dos o tres semanas después, estaba en Los Ángeles y me llamaron para decirme que el personaje era mío.

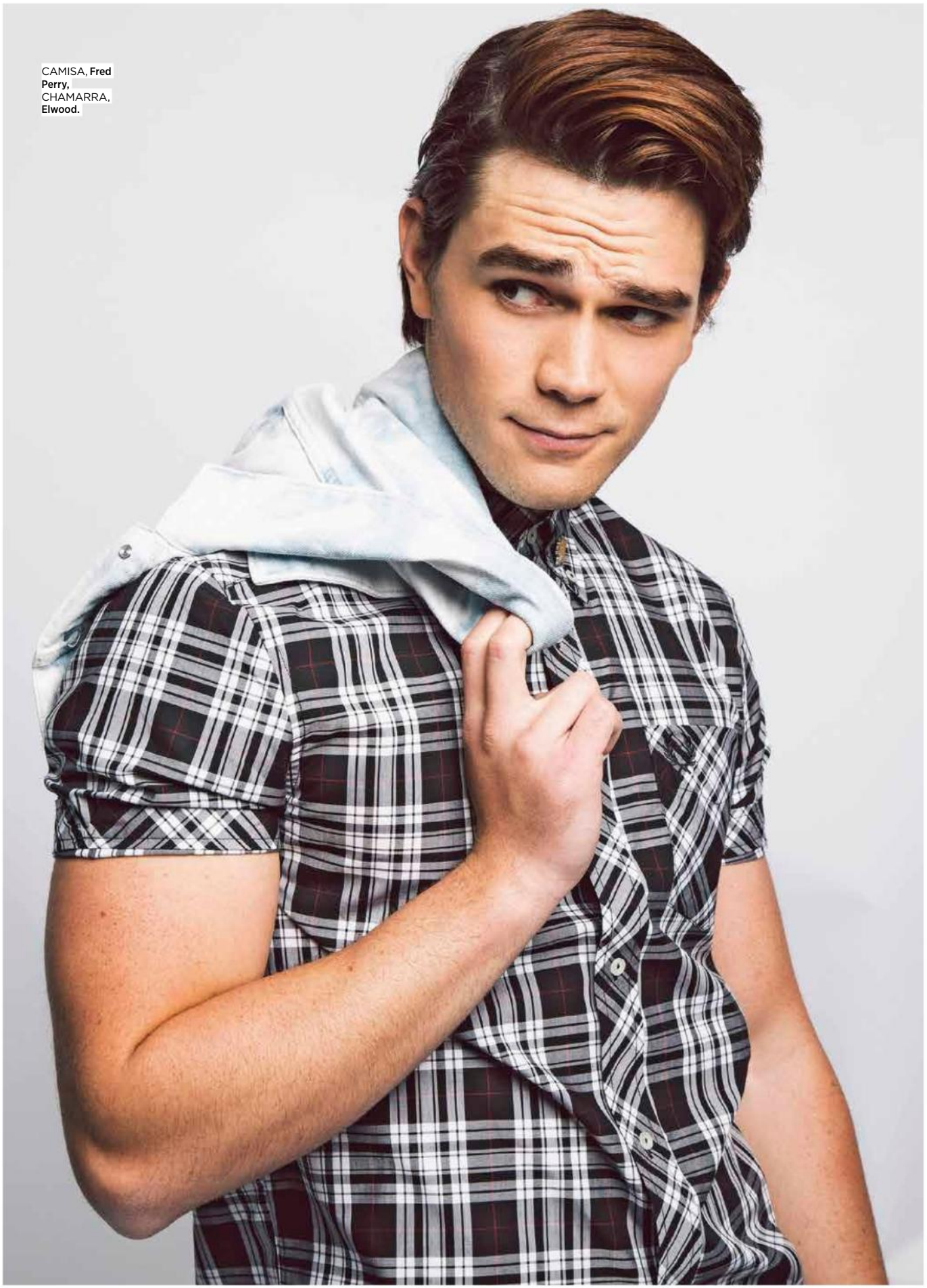
6. Tuviste que teñirte el cabello para darle vida a tu personaje, ¿estabas nervioso por hacerte este cambio de look?
No tenía ni idea de qué es lo que iba a pasar y de cómo me iba a ver. Estaba muy nervioso. Ahora no sé que pensar. No creo que me guste tal cual pero ya me estoy acostumbrando.

7. ¿Hay algún otro cambio de look que te gustaría probar para interpretar un personaje?
No lo creo. Creo que estoy dispuesto a hacerlo si el personaje lo requiere. Si hubiera un personaje que tuviera que estar rapado y me gustara la historia y me gustara el papel, lo haría.

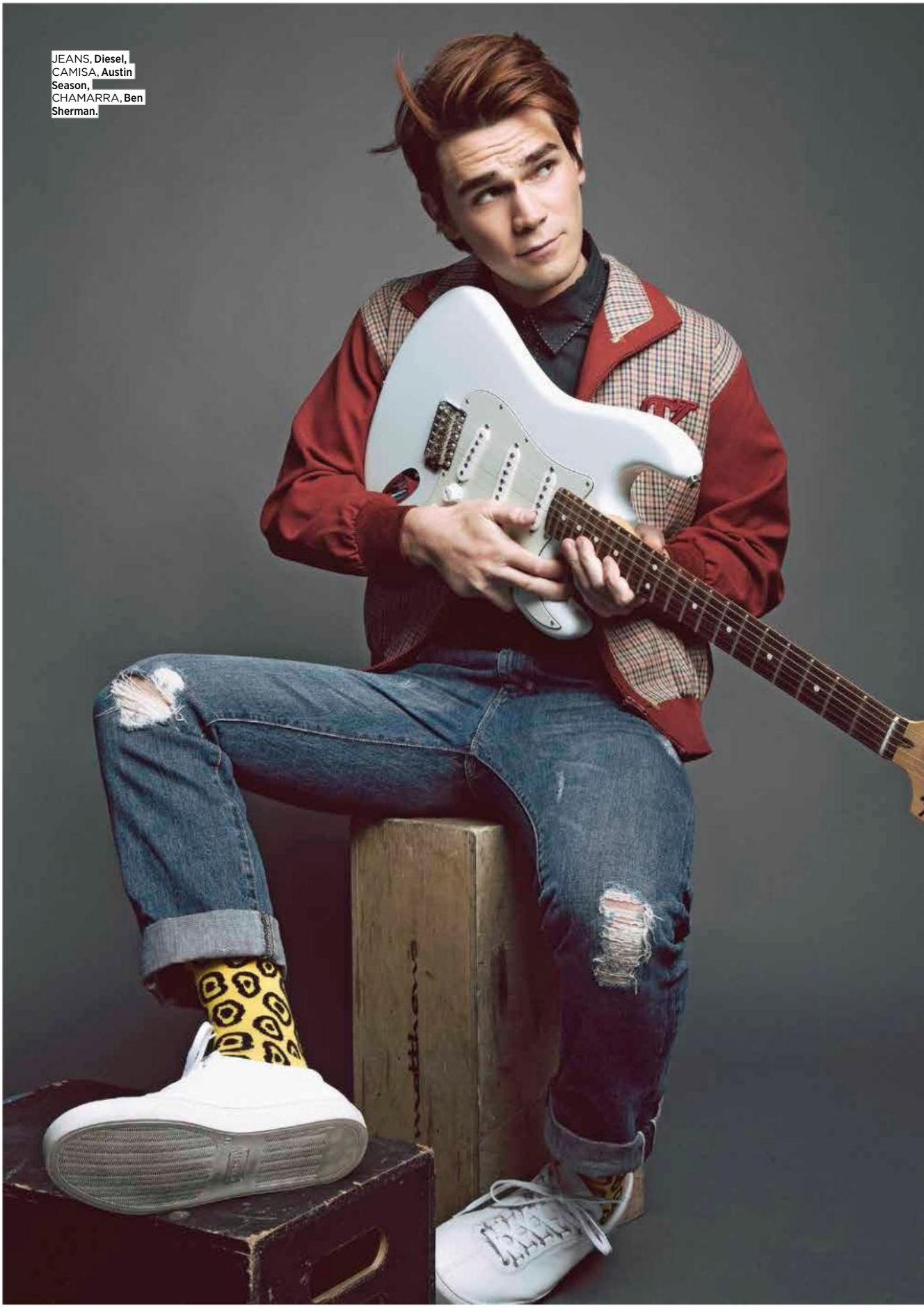
8. ¿Cómo describes tu amistad con Cole?
Cuando pasas mucho tiempo con alguien llegas a conocerlo muy bien. Cole y yo estuvimos mucho tiempo juntos en set y nos hicimos muy cercanos durante la filmación de la primera temporada. No tenemos una razón para ser amigos y aún así somos muy unidos.

DATOS CURIOSOS

- Su deporte favorito es el rugby, lo ha practicado toda su vida.
- Ama a los perros y si fuera un perro, sería de raza Husky.
- No, ino tiene novia por ahora! ¿Quién se apunta?



CAMISA, **Fred Perry,** CHAMARRA, **Elwood.**



JEANS, **Diesel,** CAMISA, **Austin Season,** CHAMARRA, **Ben Sherman.**

Producción: Ben Bass para F. Stars International. Styling: Brandon Nicholas + Art Hunter. Grooming: Jey Ventura. Video: Ron Mey. Locación: LAC Studios DTLA, Los Ángeles, CA. Co-productores: Ariadna Martinez y Ricardo Montoya.

"TENGO MUCHAS EXPERIENCIAS EN COMÚN CON ARCHIE"

PANTALÓN, **Tommy Hilfiger,** CHAMARRA, **Pan-Am,** CAMISA, **Austin Season.**

Two of a Kind

Prints Charming

En Mere: (izq) **Chamarra** Coach 1941. **Pantalón** Coach 1941. **Lentes** Sun Buddies. **Aretes** De él. **Zapatos** Golden Goose Deluxe Brand.
En Nola: **Chamarra** Jonathan Simkhai. **Top** Cinq à Sept. **Falda** Cinq à Sept. **Zapatos** Bill Blass.

¿Qué hace un gran match? En la moda y en las relaciones, se trata de tener cualidades que complementan y cosas en común —y nunca perder lo que te hace único y original. Cuatro parejas reales nos muestran cómo se hace.

Fotos por DAMON BAKER

Director de moda JAMES WORTHINGTON DEMOLET

Ultraviolet Baes

En Gavin: Sudadera Obey. **Shorts** Stussy. **Bolsa** EJDER.
En Larsen: Top H&M. **Pantalón** Fleur du Mal. **Anillo** De ella. **Bolsa** Mango.

❤+❤

Nola Payson-Denney (izq), maestra de preescolar
nolliepd

Mere Abrams, especialista de género y educador
meretheir

¿Cómo se conocieron?

Mere: Por amigos en común cuando me mudé a Santa Fe, Nuevo Mexico. Nos dimos cuenta de que nuestros papás vivían muy cerca, así que nos íbamos en el mismo coche a fiestas y reuniones de amigos. Sólo eramos amigos, pero había química.

Nola: Yo salía con un niño que era amigo de Mere (una niña algo tomboy con chinos pelirrojos, gorra al revés y jeans flojos). Yo soñaba con besar una niña. Y no pasó mucho tiempo para que cambiara a mi novio por una novia—Mere, quien ahora se identifica como género no binario.

¿Qué es lo más romántico que han hecho por el otro?

Nola: Mere ama sorprenderme. Una vez, después de un largo día, organizó una noche de cine al aire libre, vimos una película bajo las estrellas.

¿Qué es lo más cool del otro?

Mere: La habilidad de Nola para amar y aceptar quien soy. Ella me llama por mi nombre con todos. Ella me vio y aceptó antes de que yo pudiera hacerlo conmigo misma.

Nola: Su habilidad para ser ella misma. Mere me inspira cada día, y eso es muy cool.

Blue Crush

En Nola: Vestido Coach 1941. **Anillo** De ella.
En Mere: Chamarra Coach 1941. **Camisa** Double Rainbouu.
Jeans J Brand. **Lentes** Crap Eyewear. **Aretes** De él.

Cool Combo

En Bailee: Vestido ASOS. **Lentes** Adam Selman x Le Specs. **Zapatos** Jean-Michel Cazabat. **En Alex: Playera** Stussy. **Pantalón** Robert Geller. **Zapatos** Saturdays NYC.

❤+❤

Bailee Madison, actriz
baileemadison

Alex Lange, modelo y YouTuber
alexlange

¿Cómo se conocieron?

Bailee: Colaboré con dos amigos que crearon una t-shirt para la marca Subdued. Alex y yo no nos conocíamos, pero él sí conocía a mis amigos, así que fue a la tienda a apoyarnos.

Alex: Ya tenía un súper crush por lo que mis amigos me contaban de ella. Cuando la vi, me ganó.

Cuéntenos cuál ha sido su mejor cita.

Bailee: Alex vino con mi familia a un viaje para esquiar en Colorado. Una noche tuvimos un paseo en trineo y cenamos en una cabaña. ¡El dress code era suéter y pantuflas!

Alex: Nuestra primera cita sigue siendo la más especial para mí. Fui a Disneyland con mi familia, y la invité con nosotros. Tuvimos nuestro momento de, "Wow, deberíamos salir" en el juego de Tarzan. Siempre lo recordaré.

¿Qué tienen en común?

Alex: ¡Amamos los perros! O al menos, *yo* amo los perros y ella me apoya.

Bailee: Somos muy familiares, y nos apasiona lo que hacemos.

¿Qué es lo más cool del otro?

Alex: Somos el mayor fan del otro.

Bailee: Salgo con mi mejor amigo.

Check Mates

En Larsen: Top y pantalón H&M. **Anillo** De ella. **En Gavin: Chamarra** BOSS. **Camisa** Sang Bleu. **Shorts** Saturdays NYC.

beauty tip

Realmente sentirás el A-M-O-R con un perfume floral. Prueba **Woman de Ralph Lauren**, que tiene románticos nardos y notas de rosas.

❤+❤

Larsen Thompson (izq), modelo y bailarina
larsenthompson

Gavin Casalegno, actor y modelo
gavincasalegno

¿Cómo se conocieron?
Gavin: A través de un fotógrafo con el que los dos trabajamos. Larsen le dio un par de likes a mis fotos. Le mandé un DM, sin pensar que me contestaría por lo increíblemente hermosa que es. ¡Pero lo hizo!
Larsen: ¡Gracias Dios por las redes!

¿Qué es lo más lindo que han hecho por el otro?
Gavin: En su cumple, le pedí matrimonio "falso" con un Kiss de Hershey's.**Larsen:** Para el cumpleaños de Gavin, lo llevé a todos sus lugares favoritos en L.A. Desayunamos, anduvimos en patines, fuimos por un helado, y celebramos con sus amigos.

¿Sobre qué no piensan igual?
Larsen: Campamentos y estar al aire libre. Yo prefiero estar en la ciudad.

¿Qué es lo más cool del otro?
Gavin: Lo dulce y considerada que es Larsen. Es la persona más noble, y amo eso de ella. Ya no hay mucha gente así hoy en día.
Larsen: Gavin es un caballero. Siempre me abre la puerta y la silla cuando me siento. Es muy noble y cariñoso.

Love Lines

En David: Playera Alexander Wang. **Jeans, gorra y brazalete** De él.
En Liza: Top Monique Lhuillier. **Aretes** The Styled Collection.

❤+❤

Liza Koshy, YouTuber
lizakoshy

David Dobrik, YouTuber
daviddobrik

¿Cómo se conocieron?
David: En una fiesta en Hollywood. Conectamos porque ninguno de los dos podía tomar por ser menores de edad.

¡Cuéntenos de su mejor cita ever!
Liza: Nuestra cita favorita es pasar por comida y estar en casa. ¡Así que cada cita es la mejor!

¿Qué es lo más cute que han hecho por el otro?
David: Celebramos nuestro aniversario cada mes. Cuando cumplimos ocho meses, inos topamos en el centro comercial comprando flores y regalos para el otro!

¿Qué tienen en común?
David: Los dos queremos viajar y ver el mundo. Pero mi estatus legal en Estados Unidos [Dobrik en un Dreamer que nació en Slovakia] me prohíbe hacerlo.

Liza: Los dos somos muy independientes. Hace cada quien lo suyo y luego pasamos tiempo juntos. Amo eso. Nos damos nuestro espacio pero nos amamos aunque estemos lejos, lo que hace que crezca el corazón.

¿Y sobre qué piensan diferente?
Liza: Comida. Soy hindú, y me gusta lo condimentado. Y él es el típico blanco que cree que la sal es el único condimento (risas).

beauty tip

Es cierto: ¡Los opuestos sí se atraen! Combina un vestido rosa muy femenino con un lipstick casi negro, como el de **Chanel, Le Rouge Crayon de Couleur en N°8 Cassis.**

Tickled Pink

En Bailee: Vestido Zac Zac Posen.
En Alex: Camisa Saturdays NYC.

PELO: Patricia Morales usando Leonor Greyl.
MAQUILLAJE: Elie Maalouf para Tracey Mattingly usando Laura Mercier.
MANICURE: Debbie Leavitt para MiniLuxe.
PRODUCCIÓN: First Shot Productions.

Dotted Duo

En David: Playera Ami. **Pantalón** J Brand. **Gorra y tenis** De él.
En Liza: Vestido Bec + Bridge. **Anillo** De ella. **Zapatos** Kenneth Cole.

ALEX: CHAMARRA, **Levis;** JEANS, **Rag and Bone;** BOTAS, **Dr Martens.** LAUREN: TOP, **Latiste;** FALDA, **Showpo;** ZAPATOS, **Jeffrey Campbell**.

THE COOL WAVE

JEANS, **Barney Cools;** CHAMARRA, **Diesel;** T-SHIRT, **BDG;** TENIS, **Vans.**

E WITH ME

CON UNA INCREÍBLE PASIÓN POR EL BAILE Y LAS ARTES, **TOMMY DORFMAN** FUERA DE CÁMARA ES TAN APASIONADO COMO RYAN (SU PERSONAJE) EN *13 REASONS WHY.* ¿SU MAYOR MOTIVACIÓN? DARLE EL MEJOR USO A LA PLATAFORMA QUE HA CREADO GRACIAS AL INMENSO ÉXITO DE LA SERIE PRODUCIDA POR NETFLIX. Y AQUÍ TIENE UN MENSAJE INSPIRADOR PARA TI.

POR LILI DELGADO
FOTOS POR TOMMASO MEI
MODA POR BRANDON NICHOLAS + ART HUNTER

¿Por qué crees que es importante que exista una serie como *13 Reason Why*, con temas como el suicidio y el bullying?
Creo que es importante quitar el estigma sobre estos temas tan importantes y empezar la conversación sobre ellos. Los adolescentes no deberían mantenerse callados si los están molestando o si tienen pensamientos suicidas. Nuestro show le ha dado a estos niños, maestros y padres una oportunidad de tener profundas discusiones entre ellos.

¿Qué es lo que te gusta más de tu personaje?
Lo cómodo y seguro que se siente consigo mismo.

¿Tienes un personaje favorito además del tuyo?
Sí, amo a Skye.

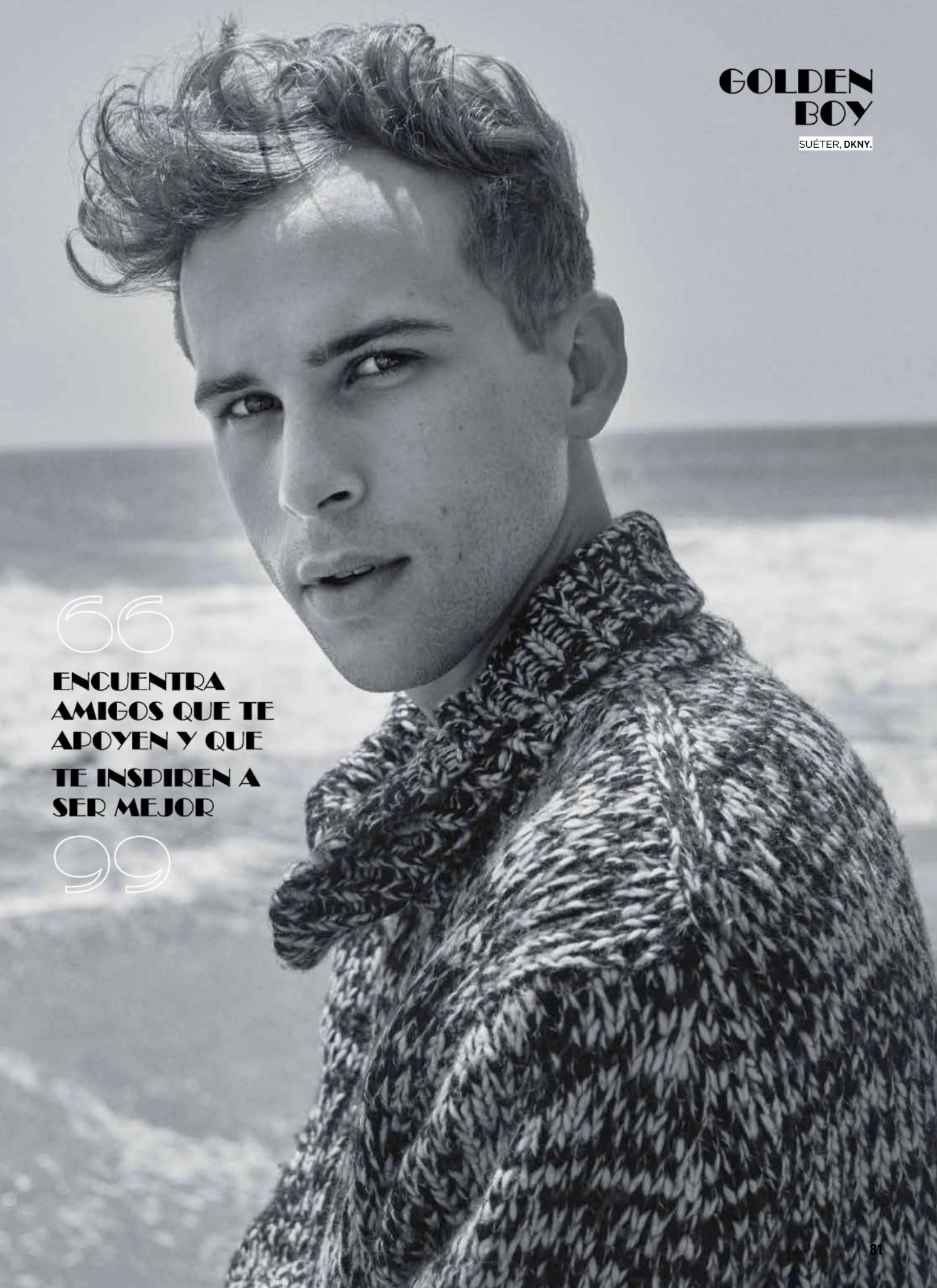
¿Cuál es la mayor lección que te dio esta serie?
Que debes tratar a los demás con amabilidad y bondad.

¿Qué es lo que más te emociona de la segunda temporada?
Ver cómo se desarrollan todos los personajes.

YELLOW VIBES

T-SHIRT, **Mondays Sucks;**
PANTALÓN, **Rag & Bone.**

Producción: Ben Bass para F. Stars International. Grooming: Karolina Bernat para Forward Artists. Locación: Malibú, California (agradecimiento especial a Sharone Karsh por ser la anfitriona). Co-productores: Ariadna Martínez y Ricardo Montoya. Retoque: Bruno Rodrigues.



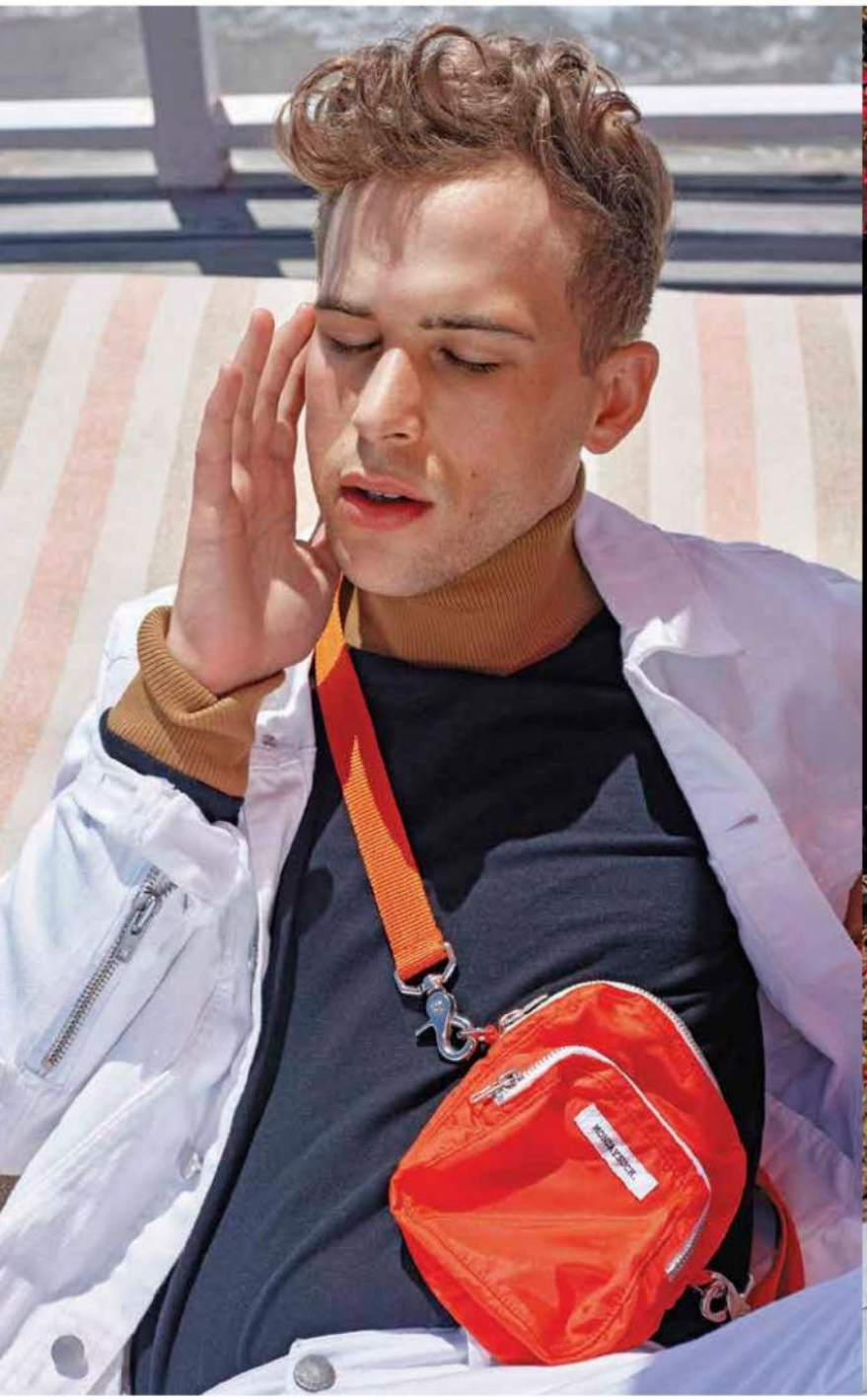
GOLDEN BOY

SUÉTER, **DKNY.**

66

ENCUENTRA AMIGOS QUE TE APOYEN Y QUE TE INSPIREN A SER MEJOR

99



BACK TO THE 70'S

CUELLO DE TORTUGA,
Mercy X Mankind;
BOLSA, **Mondays Sucks;**
CHAMARRA, **Elwood.**

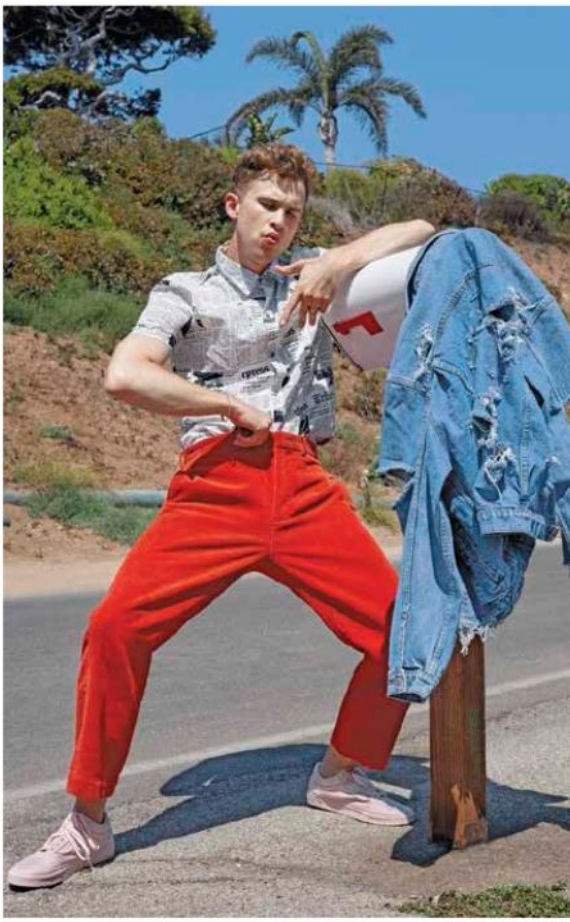
SPORTY RIDE

PANTALÓN, TOP Y
CHAMARRA, **Private Policy;**
TENIS, **Puma;**
CANGURERA, **FILA.**

FILA

HOT MAIL

CAMISA, **Elwood;** PANTALÓN, **Ralph Lauren;** TENIS, **Vans;** CHAMARRA, **Tyler Lambert.**



¿Cómo fue conocer a Selena Gomez?
¡Es la mejor del mundo!

¡Es un gran elenco! ¿Se volvieron buenos amigos?
¡Sí! Amo a mis compañeros muchísimo. Siempre pasamos tiempo juntos fuera del set.

¿Cuándo decidiste que querías ser un actor?
Siempre supe que quería ser un artista. Evolucioné del baile a la actuación cuando fui a la universidad.

Sabemos que usas tus plataformas para apoyar a la comunidad LGBT y los derechos humanos en general, ¿por qué es importante para ti?
Tener una plataforma me da la oportunidad de educar a la gente en temas relacionados con la comunidad LBGTQIAPK y nuestras experiencias. Es indispensable para mí seguir haciéndolo en mi vida, como una persona abiertamente gay, porque realmente creo que puede ayudar a cambiar mentalidades y vidas.

¿Sufriste bullying mientras crecías?
Sí, incluso en mi vida adulta sigo sufriendo de bullying. En la escuela, me sentía extremadamente asustado y como un blanco para burlas. Pero ahora puedo verlo más claramente. Eso sólo llega con la edad, la experiencia y al dedicar tiempo en trabajar en mí con ayuda profesional.

¿Cuál sería tu consejo para que niñas y niños se sientan bien con ellos mismos y no dejen de creer en ellos?
Encuentra amigos que te apoyen y que te inspiren.

ESPECIAL DE SALUD MENTAL

Esta es Una Historia Sobre Suicidio

¿POR QUÉ NECESITAS LEERLO? PORQUE HOY MÁS QUE NUNCA ADOLESCENTES SE QUITAN LA VIDA, Y SI TÚ (O UNA AMIGA), SABEN SOBRELLEVARLO CUANDO SE SIENTEN EN DEPRESIÓN, LAS COSAS PUEDEN MEJORAR.

LAS TAZAS DE SUICIDIO EN MUJERES ADOLESCENTES HAN SUBIDO UN **50%**

Llámalo el efecto *13 Reasons Why:* Después de que la serie acerca de una adolescente de 16 años que se quita la vida comenzó a transmitirse en Netflix a principios de este año, todo el mundo y sus mamás (literalmente) hablaban de ella. La amaste. La odiaste. Estabas desgarrada, pero dispuesta a darle una oportunidad a la segunda temporada. De cualquier manera, lo importante es que el tema del suicidio adolescente estuvo en boca de todos. "No creo que la serie fuera perfecta, pero es un buen comienzo para ayudar a difundir la importancia de la salud mental", dice Zoe, de 16, de Norwhich, Connecticut. Brianna, de 18, de Sacramento, California, comparte el mismo punto de vista. (De hecho ella apareció como extra en la serie). "Fue una llamada de atención", dice, "especialmente porque no nos damos cuenta de la importancia de tener buena salud mental, hasta que algo devastador sucede".

Bueno, ese momento devastador puede ser ahora: Por primera vez en más de 40 años, el número de niñas de entre 15 y 19 años que se han suicidado se ha duplicado, de acuerdo a nueva información revelada por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, (CDC por sus siglas en inglés). Los expertos no están seguros de por qué, aunque el incremento del uso de teléfonos inteligentes y redes sociales está ciertamente siendo considerado como una teoría. Lo que sí saben es que se puede romper esta tendencia -y que al quitar la vergüenza que rodea los problemas de salud mental, crear conciencia y alentar a las personas a pedir ayuda- se pueden salvar vidas. Así que hablamos con terapeutas, psicólogos y doctores para crear una guía completa de salud emocional, desde cómo se ve y se siente la depresión, hasta exactamente lo que debes hacer si te encuentras en mal estado. La ayuda comienza en la siguiente página. ➜

Por Andrea Stanley
Ilustraciones por Adams Carvalho

Todos tenemos altas y bajas. Pero, ¿cuándo un mal sentimiento se vuelve algo serio? De esto se tratan tus emociones -y como manejarlas.

Conoce Tus

Estás...

Todo bien

Aquí es donde se encuentran tus emociones en un día normal. No significa que tengas que tener una sonrisa permanente, pero disfrutas de las cosas que te gustan y si algo te desanima, puedes manejarlo y seguir adelante. Recuerda cómo se siente, para que sepas cuando algo no va bien.

Teniendo un mal día

Un día malo de vez en cuando es común, y casi siempre, es el resultado de algo, como reprobar un examen. Puedes sentirte frustrada, decepcionada o triste, pero generalmente encuentras la manera de sentirte mejor rapidamente.

Bajoneada

Así te sientes cuando algo grande sacude tu mundo, como una gran pelea con tu mejor amiga. Puedes 'sentirte' deprimida, sin energía, sin apetito, pero en realidad estás pasando por un bache de salud mental que durará sólo unos días.

Tienes que...

HACER UNA LISTA (O LEÉRLA)

Cuando te sientas tú misma, ve a la aplicación de Notas de tu cel y tómate unos segundos para escribir algunas de las cosas que te ponen de buen humor. Saber lo que te pone de buenas te empodera y te permite tener una sensación de control sobre tu bienestar emocional. Cuando estés un poco deprimida, estas cosas pueden servir como una estrategia de autocuidado.

BUSCA UN HASHTAG FELIZ O UNA CUENTA

A veces lo único que necesitas para sentirte mejor es conectar con alguien más que pueda entender a la perfección por lo que estás pasando. Olvida las cuentas con fotos perfectas y checa bethdrawsthings o sadgirlsclubpbg para un boost de felicidad.

PLATÍCALO CON ALGUIEN DE CONFIANZA

Cuando mantienes malos sentimientos encerrados en tu cerebro, pueden intensificarse y parecer más grandes de lo que son. Júntate con un amigo, papá o mamá, maestro, entrenador o alguien en quien confíes y sé honesta sobre lo que está pasando. Te sorprenderás lo bien que te sentirás con solamente decir: "No me siento tan bien".

PLATÍCALO CON ALGUIEN DE CONFIANZA, PERO EXPERTO

Algunos problemas de salud mental, como depresión o ansiedad severa, requieren la ayuda de un profesional capacitado, así que haz un plan para hablar con el consejero de tu escuela, un pediatra o un terapeuta. Tus sentimientos no son algo por lo que deberías avergonzarte.

Sentimientos

Deprimida

No has sido tú misma por alrededor de 2 semanas y no puedes solucionarlo. Puede que ya no te interesen tus cosas favoritas y te sientas triste, enojada, irritable, vacía o con una sensación de fatalidad. También puedes sufrir cambios en tus hábitos de sueño o apetito, dolores inexplicables y que te cueste trabajo levantarte de tu cama.

Suicida

Piensas en formas de lastimarte y no desaparecen después de unos segundos. También puedes estar pensando en una forma específica de terminar con tu vida y tienes la sensación de que no hay otra opción. De cualquier manera, esto es una emergencia y debe ser tratada como tal.

BUSCA AYUDA INMEDIATA

Así es: En. Este. Mismo. Instante. Y hay alguien esperando poder hablar contigo ahora mismo. Si vives en cualquier parte de la República Mexicana, puedes comunicarte los 365 días del año, las 24 horas, al **Consejo Ciudadano al 01 (55) 5533 5533, (en CD.MX. - 5533 5533),** donde especialistas te escucharán y te ayudarán.

También puedes recurrir a la **Asociación Mexicana de Suicidología AC** que te brindará información importante: **suicidologia.org.mx** desde cualquier parte del mundo. Son confidenciales, gratis y están disponibles todo el tiempo.

ESPERA: PUEDE QUE *NO* SEA UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL.

Hay otras cosas que podrían estar haciéndote sentir mal.

FALTA DE SUEÑO

Cuando estás cansada, tu cuerpo pierde la habilidad de regular sus emociones. Trata de dormir al menos 8 horas cada noche.

ENFERMEDAD

¿Estás exhausta y no te dan ganas de comer? Te puedes estar enfermando. Acude al doctor.

HORMONAS

Tu estado de ánimo puede sufrir fluctuaciones normales gracias a lo que está pasando dentro de tu cuerpo. ¿Tienes antecedentes familiares de síndrome premenstrual? Puedes ser muy sensible a los cambios. Pregúntale a tu ginecólogo.

PRESCRIPCIÓN MÉDICA

Si utilizas algún método anticonceptivo hormonal, podría ser el culpable de tus cambios de ánimo. También los medicamentos para el Desorden hiperactivo y Déficit de atención son conocidos por tener un impacto en tu humor. Habla con tu doctor y cuéntale qué pasa.

USO DE ALCOHOL O DROGAS

Estos afectan directamente a los neurotransmisores de tu cerebro y pueden hacerte sentir demasiado bajoneada. ¿Necesitas ayuda para dejar de consumirlos? Habla con algún familiar o incluso con tu doctor.

1 de 12 ADOLESCENTES HA INTENTADO QUITARSE LA VIDA

Mitos Sobre Salud Emocional

Hay muchísima información confusa a nuestro alcance. Es hora de aprender los hechos.

1 Si nadie nota que estás deprimida, debes estar bien: FALSO.

Hay personas que pueden disimularlo mejor que otros. Puede que sigas sacando puro 10 en tus calificaciones, yendo a fiestas y eventos sociales, y actuando como si las cosas estuvieran bien, pero eso no significa que no estés deprimida. Lo que verdaderamente importa es cómo te sientes en el interior.

2 Alejar a un amigo en depresión está bien: VERDADERO—Y FALSO.

Tienes que cuidarte a ti misma, así que si una amistad está contaminando tu propia salud mental, necesitas alejarte. Pero eso no significa que tengas que hacerte a un lado por completo -puedes aislarte temporalmente para controlar tu propio estado de ánimo. Dicho esto, parte de una amistad es estar ahí cuando alguien está pasando por momentos malos. Sólo no cargues con la responsabilidad tú sola, incluso un terapeuta toma consejos de los demás.

3 El bullying es la principal razón por la que los adolescentes se suicidan: FALSO.

Existen muchas razones por las que alguien se quita la vida -y la mayoría de las personas que sufren bullying no se suicidan. Puede que simplemente ese acto de acoso haya sido la gota que derramó el vaso de una serie de acontecimientos que llevan a una persona a pensar suicidarse. Sin embargo, no hay duda de que ser acosado afecta tu salud mental, así que no sufras sola. Encuentra a alguien con quien hablar. (Y si ves que están molestando a alguien, ¡pide ayuda!).

4 La depresión y el suicidio son contagiosos: VERDADERO—UN POCO.

Los expertos están de acuerdo en que los sentimientos se pueden contagiar. Si pasas mucho tiempo con alguien deprimido, te puede hacer sentir bajoneado. Pero no vas a tener de pronto depresión clínica como si alguien te hubiera contagiado un resfriado. De cualquier manera, si alguien se muere de suicidio, hay una pequeña posibilidad de que provoque que otras personas en riesgo sigan su ejemplo.

Qué hacer si alguien cercano está sufriendo

- **Habla con él.** Si piensas que un amigo está deprimido o tiene pensamientos suicidas, pregúntale directamente cómo se siente. Está bien hablar, no pienses que le vas a meter malas ideas en la cabeza. Saber que a alguien le importa, será algo grande para él.
- **No te lo guardes.** Aún si le prometiste que no le contarías a nadie sobre lo que está pasando, si alguien a quien conoces (en la vida real o en tus redes) está hablando sobre suicidarse, le tienes que contar a alguien. Puede s cuestión de vida o muerte.
- **Busca ayuda.** No es sólo tu responsabilidad mantener a una persona con vida. Si no conoces a ningún adulto que pueda ayudarte, habla a los números de emergencia (que encontrarás en la página anterior). ¡Ellos te ayudarán!

¡ANÍMATE! COSAS QUE SÍ FUNCIONA

¡Hola, hormonas felices!

NAMASTÉ: ALEJA LAS TRISTEZAS

Estudios han encontrado que el yoga no sólo ayuda con el humor de un mal día -es tan poderoso, que podría acabar con la depresión. Su idea de que enfocarte en la respiración puede hacer maravillas con tu mente, es cierta.

BAJA UNA APP

¿No te late la meditación? Intenta con la app Headspace. Sí, es meditación, pero está dividida de tal manera que no te va a hacer sentir aburrida.

ESCUCHA TU CANCIÓN FAVORITA

De acuerdo a los expertos, la música realmente puede cambiar tu mood en un segundo. La causa exacta se sigue estudiando, pero se cree que es capaz de cambiar los patrones en tu cerebro.

HAZ ALGO AMABLE

Dicen los psicólogos que hacer algo bueno por los demás te da mucho poder positivo. ¿Por qué? Te permite momentáneamente salir de la situación en la que estás, y darte cuenta de que el mundo es gigante y que nuestros problemas son pequeños.

VE A UN ACUARIO

Puede sonar un poco húmedo (LOL), pero investigaciones han demostrado que observar a las criaturas submarinas nadar, te da una sensación de placer. Reduce la frecuencia cardiaca y pone a tu cuerpo en un estado relajado.

“Extraño a mi hermana”

Kennedy Shaffer, de 18, perdió a una de las personas más importantes de su vida por suicidio. Ella comparte su pena, y lo que le hubiera gustado que su hermana supiera.

Trato de pretender que mi hermana, Caitlyn, no se ha ido. Pero sólo puedo imaginarla viva por muy poco tiempo antes de volver a sentir el vacío. Desde que se quitó la vida en noviembre del año pasado, justo antes de su cumpleaños 19 y antes del Día de Gracias, nada ha sido igual.

Una Enfermedad Invisible

Nunca supe lo serio que era el sufrimiento de Caitlyn. Había sido diagnosticada con un desorden de bipolaridad y otras enfermedades mentales, pero parecía mejorar. Ella acababa de inscribirse a clases en una universidad local y estaba emocionada. Claro, había veces en las que se aislaba para escribir música o postear cosas en sus redes sociales -pero para mí, eso era parte de su naturaleza poética. Nunca me hizo sentir que tenía pensamientos suicidas. Ahora me doy cuenta que esos altibajos eran señales de que algo estaba mal.

No puedo describir en palabras el shock que sentí cuando me di cuenta que mi hermana estaba muerta. El dolor nunca se aleja. Por mucho tiempo no pude ir a la escuela, tenía problemas para dormir y experimenté enfermedades físicas. Entraba en pánico cuando recordaba lo que había pasado. Incluso, me sentí culpable de su muerte -como típicas hermanas, a veces peleábamos. Deseo haber estado más tiempo para ella. Es devastador pensar lo diferentes que pudieron haber sido las cosas si hubiera tenido la oportunidad de ayudarla.

Siempre Duele

En la nota que dejó, Caitlyn explicó quién debía quedarse con su auto y otras cosas materiales. En ese momento, lo único en lo que podía pensar era que yo no quería nada de eso, solamente quería a mi hermana. Me sentaba en su habitación y leía sus libros favoritos sólo para sentirme conectada con ella.

Ha pasado ya un año, y aún se siente imposible hacer algo ahora que no está. Nunca vamos a poder volver a ver una serie o cocinar juntas. Si pudiera regresar el tiempo y decirle a Caitlyn cualquier cosa, sería esto: Quiero un futuro contigo en él. Eres irremplazable, y nunca voy a superar haberte perdido. Eras una persona amada, y lo siento si no te hice sentir así -todavía te amo. Hicimos grandes recuerdos juntas, pero no los suficientes para que duren toda la vida.

Rechaza Las Voces En Tu Cabeza

Y mejore repite estas verdades en tu cabeza.

TU CABEZA DICE:

"Algo está mal en mí—No debería sentirme así".

PERO LA VERDAD ES: No existen reglas sobre cómo te deberías sentir. Reconoce que te estás sintiendo mal y que eso está bien. Muchas personas han pasado por lo que tú estás pasando y están vivas y felices. Después, pide ayuda: ¡Tú lo vales!

TU CABEZA DICE:

"Las cosas nunca van a mejorar".

PERO LA VERDAD ES: Sí pueden mejorar, y lo harán. Así es como lo sabes: Haz una cosa que te haga sentir mejor, aunque sea una pequeña. Mándale un mensaje a un amigo, juega con tu mascota, o intenta la lista de 'Cosas que realmente funcionan' de la página anterior. Pruébate a ti misma que tu estado de ánimo puede cambiar. Si no lo hace, intenta mañana. Verás que puedes mejorar.

TU CABEZA DICE:

"Todos estarían mejor sin mí".

PERO LA VERDAD ES: Esta es tu mente tratando de demostrarte que quitarte la vida será fácil. No es así. Es para siempre, y los efectos también serán duraderos. No hay nadie como tú, y tu ausencia dejará un vacío eterno en la vida de tus familiares y amigos.

EXPERTOS 17: **Julie Cerel,** psicóloga y profesora en la Universidad de Kentucky; **April Foreman,** psicóloga en Baton Rouge, Louisiana, miembro de la American Association of Suicidology; **Victor Schwartz,** director médico de la Jed Foundation, una organización sin fines de lucro enfocada en la salud emocional; **Christine Moutier,** directora médica de la American Foundation for Suicide Prevention; **Catherine Strunk,** directora del programa Surviving the Teens Suicide Prevention Program en el Hospiral Infantal de Cincinnati.

“Estoy feliz de seguir aquí”

Ana Febres-Cordero, de 20, trató de quitarse la vida. Ahora sabe que es la mejor cosa que nunca pasó.

Cuando estaba en la preparatoria, mi vida parecía perfecta. Para las vacaciones de diciembre de mi primer año, tuve a mi primer novio formal, había terminado una gran temporada de cross-country (carrera de montaña), y tenía un trabajo de medio tiempo en un restaurante que realmente me gustaba. Tenía a los mejores amigos, y me estaba yendo bien en la escuela. Pero estaba cargando un peso extra del que no me podía deshacer. Literalmente, había subido casi 4 kilos, y no podía dejar de pensar en ello.

Normalmente era segura, pero me estaba empezando a preocupar demasiado por cómo me veía. Me ponía celosa si mi novio salía con otras niñas. Tenía cientos de malos pensamientos: No soy lo suficientemente bonita… Necesito estar más flaca… Empecé a sentir ansiedad, especialmente porque mi novio estaba a punto de graduarse y se iba a ir a la universidad. Tuvimos una ruptura bastante horrenda.

Días Oscuros

El resto de la prepa no me sentía como si fuera yo, y así seguí hasta mi primer año de universidad. No tenía un nombre para lo que estaba sintiendo -no es como que te despiertas un día y de pronto sabes que tienes depresión. Pensaba que era algún tipo de angustia normal de adolescente. Me sentía demasiado sensible, temerosa, ansiosa y sin felicidad. Sentía que me estaba quebrando -y las cosas empeoraron. Me enfermé de mononucleosis y no pude competir en el equipo de cross. No sólo era algo que realmente amaba hacer, sino también era como yo pensaba que hacía nuevos amigos. En vez de eso, pasé la mayor parte de mi tiempo sola viendo Netflix.

Y luego mis pensamientos suicidas (tuve algunos en la preparatoria) comenzaron. No le dije a nadie.

Unos meses después, estaba en una fiesta en la que yo no quería estar. De pronto, sentí un gran peso sobre mis hombros, como una roca. Se volvió físicamente imposible sonreír, sentí la necesidad de llorar desde el fondo de mi estómago. Las niñas con las que estaba se dieron cuenta y me llevaron de regreso a mi dormitorio. En la mañana siguiente desperté recordando lo que había pasado la noche anterior: estaba llorando de manera histérica, tirándome al piso, y tan fuera de mí misma, que las niñas tuvieron que ponerme mi pijama. Estaba avergonzada y enojada conmigo misma y sentí que todos estarían mejor sin mí. No veía esperanza, no veía futuro, nada. Esa noche les mandé emojis de corazón por mensaje de texto a todos los que conocía, les escribí una carta a mis papás e intenté suicidarme.

Regreso a la Vida

Mis amigos me encontraron y llamaron a emergencias. Las primeras horas odiaba que no hubiera funcionado. Pero mientras me recuperaba, empezaba a sentir que era la niña más afortunada del planeta. La sensación de alivio que sentí cuando me di cuenta que estaba viva, es algo que no puedo explicar. Tuve otra oportunidad. La terapia me ayudó a entender que había tenido una especie de lentes que nublaban mi visión de la realidad. Y no es como que ahora todos los días está soleado y hay arcoíris (algunos días todavía tengo ansiedad), pero no me gustaría estar en ningún otro lugar. Para todos los que están sufriendo: dense la oportunidad de quitarse los lentes nublados, les cambiará la vida.

¿No Tienes Acceso a un Terapeura?

Algunas opciones en una escala de menos a más ayuda.

[No muy bueno] AYUDA EN REDES SOCIALES

Para momentos ocasionales de tristeza, un equipo online puede ser de ayuda. Pero para problemas mentales más serios, no es el mejor lugar al cual acudir porque necesitas ayuda de un profesional.

[Mejor Opción] TERAPEUTAS EN LÍNEA

Muchas aplicaciones y sitios web te permiten hablar con un terapeuta en tiempo real. Pero es arriesgado: Nunca sabes con certeza quién está del otro lado del chat y puede que no siempre tengas al mismo terapeuta.

[Buena] TERAPIA EN VIDEO

FaceTime es igual de efectivo que una conversación frente a frente. Así que si no puedes ir al consultorio de un terapeuta, encuentra uno que ofrezca conferencias en video. Asegúrate que tenga los permisos correspondientes.

[La mejor] AYUDA TELEFÓNICA

Es gratis y está disponible todo el tiempo. Puedes hablar al Consejo Ciudadano (01) + 55 5533 5533, Locatel: (01) + 55 5658 1111 o al número de emergencias: 911.

¡A LA MANO!

Siempre lleva el 911 en tu teléfono por si acaso. Pueden ayudarte en cualquier tipo de emergencia.

FUENTES 17: (ESTADÍSTICAS DE SUICIDIO) CENTRO PARA LA PREVENCIÓN Y CONTROL DE ENFERMEDADES. (ESTUDIOS DE YOGA) INSTITUTO PSIQUIÁTRICO LENTIS Y UNIVERSIDAD DE GRONINGIA, PAÍSES BAJOS; (ESTUDIOS DE MÚSICA) FRONTIERS IN PSYCHOLOGY. (ESTUDIOS DE PAY IT FORWARD) EMOTION. (ESTUDIOS DE ACUARIO) ENVIRONMENT AND BEHAVIOR. TRADUCCIÓN: GABRIELA VELASCO CEJA.

TU ACORDEÓN PARA...

HACER POSTRES deliciosos

Nos unimos con **Spoon University** para darte estas ideas que son tan buenas para comer, ¡como para instagramearlas!

PALOMITAS DECEMBRINAS

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- **Una bolsa de palomitas de microondas con poca mantequilla**
- **300 g de chocolate blanco**
- **Colorante azul para comida**
- **Chispas de colores**

INSTRUCCIONES

1 / Prepara la palomitas como dice el paquete. Luego espárcelas en una charola para hornear con papel encerado.

2 / Coloca el chocolate blanco en un tazón para el microondas por 30 segundos, bate y vuelve a derretir hasta que el chocolate esté uniforme (2 minutos aprox).

3 / Agrega unas gotas de colorante artificial al chocolate, y mezcla.

4 / Vierte el chocolate a las palomitas. Decora con las chispas de chocolate, y refrigera por 10 minutos, o hasta que el chocolate esté duro.

CHOCO
GALLETAS

Para 12 galletas

INGREDIENTES

- 1 1/3 de tazas de harina
- ¼ de taza de cocoa en polvo sin azúcar
- ½ taza de azúcar
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ taza de chispas de chocolate
- ¼ taza de aceite de canola
- 2 cucharadas de jarabe de maple
- 1½ cucharadas de leche
- 1 cucharada de extracto de vainilla

INSTRUCCIONES

1 / Precalienta el horno a 220º C. En un tazón grande, combina todos los ingredientes secos. Mezcla.
2 / Agrega el aceite de canola, jarabe de maple, leche y vainilla. Mezcla bien hasta que la mezcla se haga masa.
3 / Enrolla la masa en 12 bolitas del mismo tamaño. Pásalas a la charola de hornear, separadas unos centímetros.
4 / Hornea por 10 a 12 minutos.

¿HORNEAR NO ES LO TUYO?
Para un regalo increíble, haz capas de los ingredientes en un tazón, coloca una cinta alrededor y agrega la receta. ¡Boom!

OREOS CUBIERTAS
SABOR MENTA

Para 36 galletas

INGREDIENTES

- Cuatro bastones de caramelo o un puñado de dulces de menta
- 300 gramos de Kisses blancos
- Un paquete de Oreos

INSTRUCCIONES

1 / Coloca los bastones (o mentas) en una bolsa de plástico, y usa un rodillo para deshacerlos. Prepara una charola para hornear con papel encerado.
2 / Coloca el chocolate en un tazón y mételo al horno de microondas por 30 segundos y mezcla. Hazlo hasta que esté derretido el chocolate. Agrega unas gotas de colorante rojo y mezcla hasta que tome el tono rosa.
3 / Coloca un lado de la galleta en un tenedor y sumérgelo en el chocolate derretido. Gira la galleta y vuelve a sumergirla. Colócala en la charola.
4 / Decóralas con el caramelo molido.
5 / Repite con el resto de las galletas, luego ponlas en el congelados para enfriar el chocolate.

¡TOTALMENTE MENTA!
Si quieres amplificar el sabor a menta, puedes cambiar las Oreos por galletas de chocolate con relleno de menta.

SNICKERDOODLE
SNACK MIX →

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- ½ taza de almendras con canela
- 2 tazas de galletas de canela Teddy Graham
- 1 taza de tu cereal de canela favorito
- ½ taza de pasas cubiertas con yogurt

INSTRUCCIONES

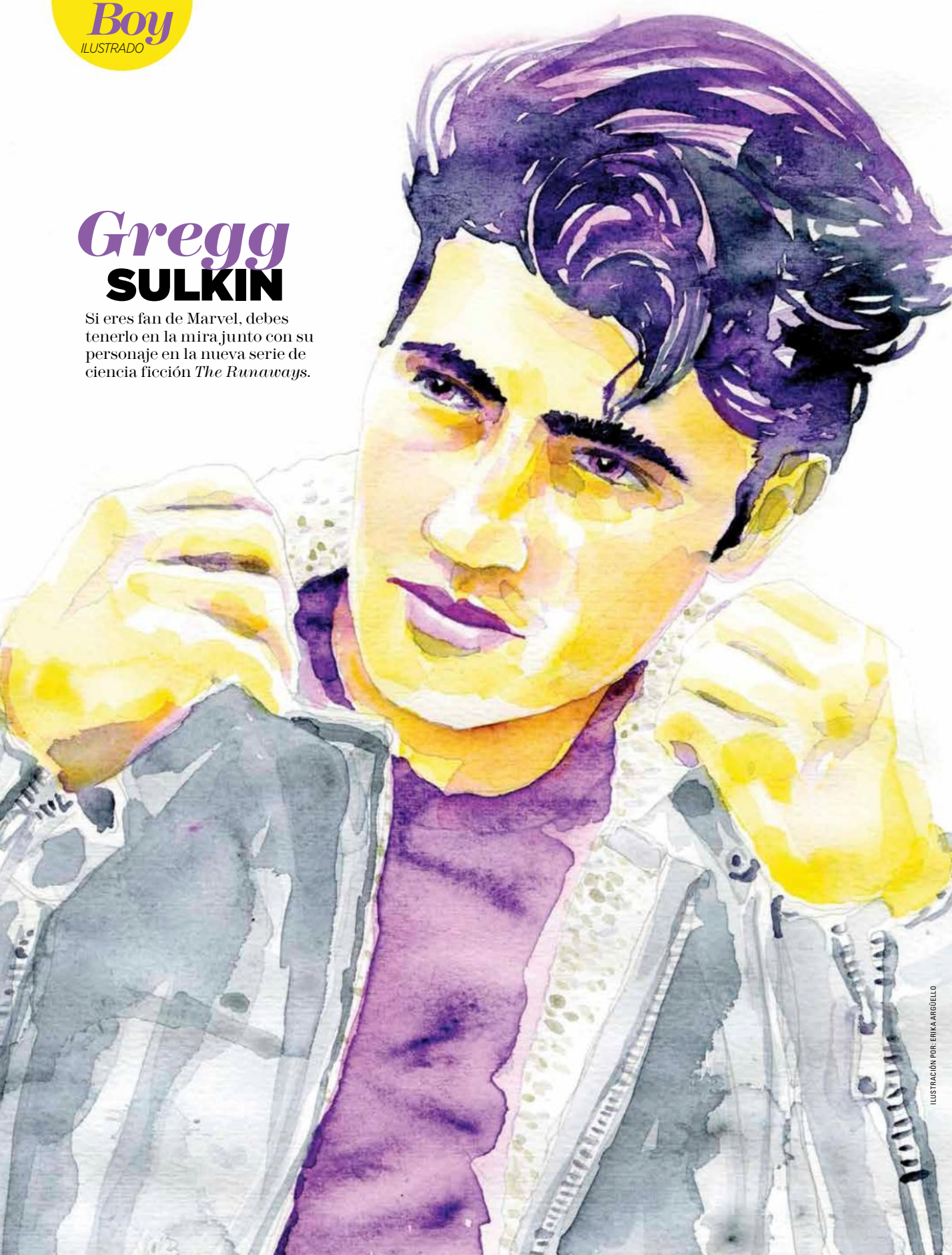
1 / En un tazón grande, combina todos los ingredientes.
2 / Coloca un puño del mix en una bolsa de celofán. Ciérrala con un listón y pon una tarjeta navideña con un mensaje divertido colgando del listón.

CON REPORTE DE LUCY SAXTON. FOTOS: MAX BARTICK. TRADUCCIÓN: RENATA SOTO.

seventeen
Hot Boy
ILUSTRADO

Gregg SULKIN

Si eres fan de Marvel, debes tenerlo en la mira junto con su personaje en la nueva serie de ciencia ficción *The Runaways*.



RECORTAR

ILUSTRACIÓN POR: ERIKA ARGÜELLO

CONÓCELO EN:
http://www.alcatel-mobile.com/mexico/a3plus3g/

alcatel

AlcatelMobileMX

enjoy now

alcatel A3 PLUS 3G

Alcatel es una marca registrada de Nokia utilizada bajo la licencia de TCL Communication

5011A

ACCESO PERSONALIZADO
alcatel

Presume tus Selfies

5.5" HD | 13MP | 8MP | CORE X4 1.3GHz | 1GB RAM | 16GB ROM | 2550mAh | 7.0 android™

FACEMASK
Aplica filtros en vivo
a tus selfies

·andrea®·

251-0408

250-8788

252-4283

252-0247

MODA Y CALIDAD AL MEJOR **PRECIO**

Aplican restricciones en precio.

andrea.com | 01 800 90 10 000